چاپی دووەم



توڕە مەبە

نووسینی:

وشیار جەلال









تورە مەبە

نوسین: وشیار جلال

نەخشاندن: کتێبخانەی گەشە

نۆبەی چاپ: دووەم، ٢٠٢٠

تیراژ: ١٠٠٠دانە

نرخ: ٢٥٠٠دینار

لە بەڕیوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان، ژمارە سپاردنی (١٩٣١)ی ساڵی (٢٠٢٠)ی پێدراوە...


کتێبخانەی گەشە بۆ چاپو بڵاو کردنەوە

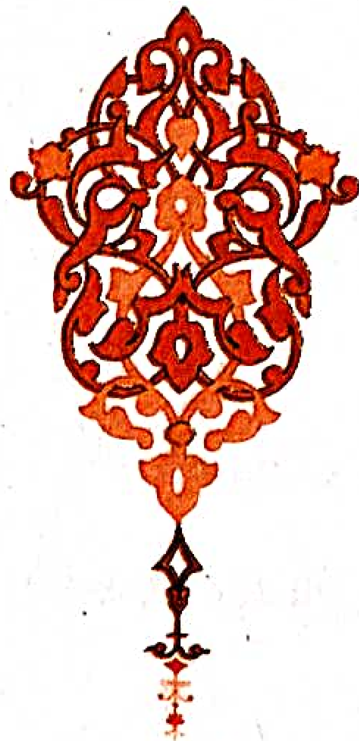
سلێمانی – بازاڕی ئاوباریک بەرامبەر کاسۆ مۆڵ – دوکانی ٧١


٠٧٥٠١٢١٤٧٧٣ – ٠٧٥٠٨٨٢٩٠٨٦

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

﴿ٱلۡحَقُّ مِن رَّبِّكَۖ فَلَا تَكُونَنَّ مِنَ ٱلۡمُمۡتَرِينَ﴾

البقرة: ١٤٧



تووڕە مەبە

ئامادەکردنی

وشیار جەلال

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَـٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ﴾

(آل عمران: ١٣٤)

عن أبي الدرداء قال، قلت يا رسول الله (صلى الله عليه وسلم) (دُلَّني على عملٍ يُدخِلُني الجنَّةَ، قال: لا تَغْضَبْ ولكَ الجَنَّةُ)

رواه الطبراني

پێشکەشە:

* بەپێشەوای مرۆڤایەتی(کە هەمیشە ئامۆژگاری کردوین لەسەر تورەنەبون).

* بەوکەسانەی کە خوێنەری ئەم نامیلکەیەن، ڕەوشتی هێنمی وتوڕەنەبون دەکەنە پیشەیان و دەیگەیەنن بە دەوروبەریان.

* بە (هاوژین)ی هاوسەرم و(سید وسرور)ی جگەرگۆشەم

* بەوکەسانەی کە هاوکاریان کردم بۆ بەچاپ گەیاندنی

پێشەکی چاپی یەکەم

بِسْمِ اللهِ الْرَحْمنِ الرَحيمْ

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على حبيبنا وسيدناو قائدنا محمد (صلى الله عليه وسلم) وعلى آله وأصحابه أجمعين ..

امابعد..

سوپاسی خوا دەکەم لەسەر گشت بەخششەکانی، یەکێك لەو نەخۆشیانەی کە دڵەکان ڕەق دەکات و شەیتان خۆشحاڵ دەکات و خوای بە سۆزیش تورە دەکات بریتی یە لەتوڕەبون، توڕەبوون یەکێکە لە دەردە کۆمەڵایەتیەکانی ناو ئەم کۆمەڵگایەو زۆرێك لە کۆمەڵگاکانی دونیا، زۆر نامیلکەو کتێبم بەرچاو کەوت لە بابەتی جۆراو جۆر، بەڵام نامیلکەیەکی سەربەخۆ وتایبەتم بەرچاو نەکەوتووە لەسەر ئەم بابەتە، کە بەڕاستی ئەمە بۆتە دیاردەیەك و زۆرێك لەخەڵکی ئەم سیفاتەیان تێدایە، هەندێکیان وا تێگەیشتوون کە ئەمە کردارو ڕەوشتێکە هەر خودا بەدیهێناوە لە مرۆڤەکاندا! کە بەڕاستی ئەم جۆرە بیرکردنەوانە هەڵەیە، نەك تەنها ئەم ڕەوشتە

هەموو ڕەوشتە جوان و ناشرینەکان خودا لەهیچ کەسێکدا نەی چەسپاندووە، مرۆڤەکان خۆیان دروستکەری ڕەوشتوئاکارەکانیانن، بەڵکو (قورئان و فەرموودەشمان هەیە) کە بەرنامەی ژیانی مرۆڤی موسڵمانە، باش و خراپ دەست نیشان کراوە مرۆڤەکان بەدەست خۆیانە کامیان هەڵدەبژێرن، لەقورئانی پیرۆزو فەرمودە شیرینەکانی خۆشەویستدا زۆر بە جوانی باسی ئەم کردارو دەردەیان بۆ کردوین، کەبەڕاستی یەکێکە لە ئامۆژگاریە گرنگەکانی پێغەمبەری ئازیزمان (صلى الله عليه وسلم)، کە ئاگادارمان دەکاتەوە نەکەین هەرگیز (توڕەبین).

هەمیشە توڕەیی خۆمان بخۆینەوەو کرداری هێمنی، بکەینە پیشە تا کۆمەڵگاو ماڵ و خانەوادەکانمان پڕبێت لە ئاشتی و هێمنی تابتوانین پێکەوە بژین و ژیانێکی خۆش بەرینە سەر لەگەڵ دەوروبەرماندا، بۆیە بەپێویستم زانی کە ئەم چەند لاپەڕەیە بنوسم لەسەر توڕەیی لە قورئان و فەرموودەو زانستدا، پاشان هۆکارو زیان وجێکەوتە خراپەکانی لە تاك وخێزان وکۆمەڵگەدا ڕونبکەمەوە، هیوادارم کە هەموومان خۆمان بپارێزین لەم کردارە ناشرینە تا

دڵەکانمان ڕەش نەبێت و ژیانێکی خۆش بەسەر بەرین، لەخوای گەورە دەپاڕێمەوە کە ئەم بەرهەمەم لێ قبوڵ بفەرموێت، هەموان لە فرت و فێڵی شەیتان بەدوور بکات و حاڵێك نەیەت بەسەرماندا شەیتان خۆشحاڵ وکەیف خۆش بکەین.

والسلام علیکم ورحمه الله

وشیارجلال

٢٠١٣/٣/٢٤

***

پێشەکی چاپی دووەم

بەناوی خوای بەخشندەی میهرەبان

سوپاس وستایش بۆخوای گەورە درودو صەلاَت وسەلام لەسەر ڕۆح وئارامگای پێشەوای هێمنی وئارامگران، داواکارم لە پەروەردگار کە بە ڕەحمی خۆی ڕەحمان پێ بکات و بێ بەشمان نەکات لە ڕەحم وسۆزی خۆی، هەرچی ڕەوشت وئاکاری نادروست وناشرین هەیە لە دڵ ودەروناندا ڕیشەکێشی بکات، ئامین: خوێنەری سەنگین: دوای ئەوەی سالّی ٢٠١٣ چاپی یەکەمی ئەم نامیلکەیەمان کرد کە لەڕوی قەبارەوە بچوکبو بەلاّم سوپاس بۆخوا سودی خۆی هەبو..

وا دەزانم سوپاس بۆخوا جێگەی خۆی کردبێتەوە لەلای خوێنەران، خوای گەورە پاداشتی هەمو ئەو برایانە بداتەوە کە هاوکارم بون بۆ لەچاپدانی، دواتر بۆ ئەم چاپەش بەهەمان شێوە چەند برایەکی دلّسۆزو خۆشەویستم هەولّیان بۆدام ولە ڕوی ماددیەوە تێچونەکەیان خستە ئەستۆی خۆیان، خوا پاداشتی خێریان بداتەوە، خوای گەورە نمونەیان زیادبکات، هەروەها سوپاسی بێپایانم بۆ مامۆستای ئازیزم(مامۆستا ناصح شاربازێڕی) کە ئەرکی پێداچونەوەو هەلّەچنینی گرتە ئەسۆتە،

خوای گەورە بە ئەندازەی هەر پیتێك پاداشتیان بداتەوە، بە پێویستم زانی بۆ ئەم چاپە، هەم پیاچونەوەو هەم زیادکردنی تێدا بکەم بە چاپ ودیزاینێکی تر، هەوڵمداوە بەڵگەو فەرمودەو خاڵە گرنگەکانی ولایەنی دەرونی وزانستی سەردەمی بۆ زیاتربکەم بەو ئومێدەی توانیبێتم خزمەتێکی بچوك بکەم بە خوێنەران وباوەڕدارانی ئازیز، ئومێد دەکەم ئەم نامیلکەیە سود بگەیەنێت بە هەمو ئەوکەسانەی کە توڕەیی باڵی کێشاوە بەسەریاندا، بتوانن خۆیان ڕزگاربکەن لەو دەردە کوشندەیەو توڕەییەکەیان بخۆنەوە و ببنە کەسێکی ئارام ولەسەرخۆ، بتوانن ببنە نمونەیەکی جوان وباشی ناوخێزان وکۆمەڵگە، خوای گەورە هەمولایەکمان سەربەرزوسەرکەوتوبکات لە دونیاو دوارۆژدا .

وشیارجلال

دوکان

٢٠٢٠/٩/٣

❋❋❋



Tanya Haji | تەنیاحاجی

public channel



Description

بسم الله الرحمن الرحيم

♥چەناڵێک تایبەت بە کتێب و بابەتی جیاواز♥

ئەم کتێبە لەلایەن Jabar N Rwandzy
کراوەتە دیاری بۆ خوێنەران

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7

بۆ ڕاوبۆچون و پسیار بۆ کتێب مەینێرە↓
@tanyahaji22

ئەکاونت↓
https://linktr.ee/tanyahaji22

t.me/tanyahaji7
Invite Link



١. توڕەیی چییە ؟

یەکێك لە نەخۆشیەکوشندەکانی دڵی مرۆڤ توڕەییە، توڕەبوون ئەو نەخۆشیەیە کە تەنها تاکە کەسێك داماو نابێ بەدەستیەوە بەڵکو، تاك وخێزان و کۆمەڵگاو دانیشتوانی شارو گوندیش گیرۆدە دەبێت بە دەستیەوە، توڕەبوون بەو حاڵەتە نەشازو لەناکاوو خراپە دەڵێن کەتوشی مرۆڤ دەبێت، جا ئایا بەهۆکاری نا ئاسایی بێت وەکو شەڕو کێشەو گرفت و هەژاری و نەداری و ترس یان هەر ئاسایی مرۆڤەکە هەڵبچێت و هیچ هۆکارێك نەبێت، توڕەبون لەزانستی پزیشکیدا بە نەخۆشیەکی دەرونی ناو دەبرێت.

توڕەبوون ئەوەندە خراپەو کاریگەری هەیە لەسەر مرۆڤ کە چرای بیرکردنەوەو تێفکرین دەکوژێنێتەوە، هەر بڕیارو قسەیەکیش لە دەمی دەربچێت لەو کاتەدا پەشیمان بونەوەی لەدوا دەبێت، مرۆڤیش بێتاقەت و نارەحەت دەکات، مرۆڤی توڕە دۆستانی کەمن، زۆر کەس ناتوانن هەڵسوکەوت لەگەڵ کەسی توڕەدا بکەن چونکە هەمیشە دڵی کەسانی تر نیگەران دەکەن، خاوەنی بیرکردنەوەو بڕیاری دروست نین .

توڕەبون بەگشتی نەخۆشیەکی خراپە هەرکەسێك گیرۆدەی ئەو نەخۆشیەبێت دەبێت زو خۆی چارەسەربکات، جا ئیتر لە ڕێگای دینداری وئاینەوەبێت، چونکە بەڕاستی ئێمەی باوەڕدار دو دەرمانخانەی گەورەمان هەیە لەئیسلامدا، (قورئان وفەرمودە) پێغەمبەریش(درودی خوای لەسەربێت) فەرمویەتی هەرکەسێك دەست بەو دوانەوە بگرێت هەرگیز گومڕاو سەرلێشێواونابێت، یان لەڕێگاری پزیشکە بەڕێزەکانەوەبێت، یان لە ڕێگەی توێژەروکەسی پسپۆڕی دەرونیەوەبێت.

ئەگەر مرۆڤی باوەڕدار بیر لە زەرەرو زیان و دەرەنجامی توڕەبون بکاتەوە هەرگیز لێی نزیك نابێتەوە، ئەو کەسانەی توڕەن سنوری خوا و پێغەمبەرەکەی (صلی الله علیەوسلم)دەشکێنن، دەبێت براو خوشکی باوەڕدار خۆی لەو ئاکارو دەردە کوشندەیە بپارێزێت، کەلە زەرەرو زیان بەولاوە هیچ شتێکی دیکەی نیە نە بۆ تاك و نە بۆ کۆمەڵگاش، توڕەبوون شتێکی کاتی یە کە بەسەر مرۆڤدا دێت وەخۆشی ئەتوانێت بەسەر نەفس و هەواو ئارەزوی دا زاڵ بێت و کارێك نەکات خوا بڕەنجێنێت و دەورو بەریشی ئازار بدات و خەڵکی لەخۆی دوور بخاتەوە، لەقورئانی پیرۆزدا زۆر ووشەی (غَضَبْ) توڕەبوون هاتووە، هەندێکی باس لەتوڕەبوونی خوای گەورە دەکات بەرامبەر بەندەو میللەتەکان، هەندێکی

باس له دونیایه هەندێکی باس له قیامەت، هەندێکی باس له زالم و ستەم کاران دەکات، هەندێکیشی باس له پێغەمبەران دەکات وەله چەندین جێگاش دا خوای گەورە باس له تورەبون و تورەیی خواردنەوەی باوەڕداران دەکات، بەپشتیوانی خوای گەورە باسیان دەکەین .



٢. توڕەبوون لەقورئاندا

ئەو ئایەتانەی کە ڕاستەو خۆ باس لە توڕەیی مرۆڤ دەکەن کەمن، بەڵام تاکە ئایەتێك ئەگەر لەسەر هەر شتێك بێت زۆرە، چونکە هەندێك بڕیار هەیە خوای گەورە یەك جار باسی کردووە پێویستە باوەڕداران جێبەجێ ی بکەن، چونکە قورئان دەستورو بەرنامەو پرۆگرامی ژیانی مرۆڤی باوەڕدارە .

لە سورەتی (آل عمران) ئایەتی (١٣٤) دا خوای گەورە باسی چەند کردارێکی باش و چاکی باوەڕداران دەکات، ئاماژەی پێدەکات کە خوای گەورە ئەو جۆرە کەسانەی خۆش دەوێت، ئایەتەکەش لەمیانەی ئەو باسەدا هاتوە کەخوای گەورە ئامۆژگاری باوەڕداران دەکات، دەفەرموێت: پێشبڕکێ بکەن بۆ بەدەست هێنانی بەهەشت وە ڕەزامەندی خوا کەئامادەکراوە بۆ (پارێزگاران) پاشان باسی ڕەوشتەکانیان دەکات ودەفەرموێت:

١. ئایەتی یەکەم

﴿ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴾ ال عمران: ١٣٤.

١. (ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ) ئەوانەی کە لەکاتی خۆشی و ناخۆشیدا، لەهەرزانی و گرانی دا ماڵ و سامانیان دە بەخشن لەپێناوی خوادا .

٢. (وَٱلۡكَـٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ): ڕق و تووڕەیی و کینەی خۆیان دەخۆنەوەو خۆگرن، تووڕەییان قوت دەدەنەوە و بێدەنگ دەبن هیچ پەرچە کردارێکی خراپیان نابێت، هەروەها دەربارەی (**كظم الغيظ**) ئیبن فارس دەڵێت (**كظم الغيظ**) ئەوەیە کە تۆ ڕقی خۆت قوت بدەیتەوە، کپی بکەیتەوە لەکاتێکدا کە دەرونت لێی پڕبووە، بەڵام وەك چۆن مەشکەیەك پڕ دەکەیت لەئاو وسەرەکەی دەبەستی وناهێڵێ بێتەدەرێ ئاوا دەرونی تۆش پڕە لە پەستی، بەڵام کەنەتهێشت لەڕێی زمانتەوە دەرچێ، دەگوترێ (**كَظَمَ الغيَظَه**) واتە: بێ دەنگ بوو، تووڕەییەکەی خۆی دەرنەخست، نەبە قسەو نەبەکردەوە، ئینجا جیاوازی نێوان (**غيظ**) و(**غضب**) ئەوەیە، کە (**غيظ**) لەسەر ئەندامەکان وڕواڵەتی مرۆڤ دەرناکەوێ، بەڵام (**غضب**) لەسەر ڕواڵەتی ئینسان دەردەکەوێت.

کەواتە مرۆڤ بتوانێ تووڕەیی زۆر قوت بداتەوەو کپی بکاتەوە، مانای وایە تووڕەیی کەم ئاسانترە، چونکە هەمیشە بەردی سوك ئاسانتر

هەڵدەگیرێ لەبەردی قورس، وە هەمیشە مرۆڤ کە کاری سەختی بۆ کرا کاری ئاسانیشی بۆ دەکرێ .

٣. (وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ): ئەوانەی کە لە خەڵکی دەبوورن چاو پۆشیا لێ دەکەن، واتای نەك هەر تورەیی خۆیان قوت دەدەنەوە، بەڵکو نایکەنە کینەو بوغز لە دڵیشیانا، چاو پۆشی لێدەکەن و لێی دەبورن .

٤. (وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ): خوا ئەو کەسانەی خۆش دەوێت کە چاکەکارن، کە خۆی لە خۆی دا تورەیی قوتدانەوە لەکاتی توورەیی زۆردا، وە لێبوردن لە خەڵکی، ئەوە چاکە کارییە ئەوەشی لێ وەردە گیرێ کە نەك هەر لێیان دەبوورن، بەڵکو هەولدەدەن کە چاکەشیان لەگەڵ بکەن .

* دەگێڕنەوە یەکێك لە پیاو چاکان غولامێکی (خزمەت کارێکی) ئاوئەکات بە دەستیا، دیارە ئاوەکە گەرم بووە، ئەو دەفرەی کە ئاوەکەی تێدایە لەدەستی غولامەکە دەکەوێتە خوار بەسەر پیاو چاکەکەداو، دەفرەکە دەشکێ وئاوەکەش دەڕژێ، ئەویش تۆزێك ئازاری پێدەگات، ئیدی پیاو چاکەکە زۆر تورە دەبێت و ناڕەحەت دەبێت خزمەتکارەکەش ئەوئایەتە دەخوێنێتەوە و دەڵێ خوای گەورە فەرموویەتی (وَٱلۡكَـٰظِمِينَ

ٱلۡغَيۡظَ)! دەڵێ ڕاستە، ئەوە منیش ڕقی خۆم قوت دایەوە، پاشان دەڵێ، هەروەها خوای گەورە دەفەرمووێ (وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ) پیاو باشەکەش دەڵێ، ئەوە عەفوشم کردی، دوایی خزمەتکارەکە دەڵێ: (وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ) پیاو چاکەکە دەڵێ: دەبڕۆ ئەوە ئازادیشم کردی مادام خوای گەورە وای فەرمووە دەبێ ئایەتی خوا جێبەجێ بکەین، بەڵام ئەوەش دیارە بە هەموو کەس ناکرێ .

- خوێنەری بەڕێز: ئەم سیفەتە جوانە کە چاکە کردنە هەر ئەوە نیە کە خەڵکی ببورن، بە ڵکو هەوڵدەدەن ئەوەی کە خراپەیان لەگەڵ دەکات چاکەشی لەگەڵدا بکەن، وەك دەفەرمووێ:

﴿ٱدۡفَعۡ بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِي بَيۡنَكَ وَبَيۡنَهُۥ عَدَٰوَةٞ كَأَنَّهُۥ وَلِيٌّ حَمِيمٞ﴾ فصلت:٣٤. واتە: بە سیفەتی هەرە چاك سیفەتی خراپ پاڵ پێوە بنێ (واتە: یەکێ خراپەی لەگەڵدا کردی، تۆ هەوڵ بدە چاکەی لەگەڵدا بکەی) ئەو کاتە دەبینی ئەوەی کە لەنێوانی تۆو ئەودا هەیە وەك دوژمنایەتی و ناحەزی و ڕق و بوغز، هەمووی دەگۆڕێ و دەبێ بە

دۆستێکی زۆر نزیك بۆت، ئەوە هەڵبەتە بۆ کەسێکە جوامێر بێ و بەخشندە بێت .

- بۆیە پێویستە لەسەر هەموو کەسێکی خاوەن باوەڕ لە پیاوو ئافرەت کە زۆر هەڵنەچن لەسەر شتی بچوك، کەسی وا هەیە بە بچوکترین قسەو کردار هەڵئەچێ و تورە ئەبێت، ئێمە وەك و موسڵمان کە قورئان دەستورمان بێت و پێغەمبەری هێمن و لەسەر خۆ (صلی الله علیه وسلم) مامۆستاو چاو ساغ و پێشەوامان بێت، دەبێت ئێمەش ئاگاداری سنورەکانی شەریعەتی خوا بین و ڕەوشتی ناپەسەند جێبەجێ نەکەین .

- خوای باڵا دەست لە سورەتی (الشوری)ئایەتی(٣٧) کە پەیوەندی بە ئایەتی(٣٦) وە هەیە کە باس لە نیعمەتی ماڵ و سامان دەکات لە دونیا و لە قیامەتدا کە دەفەرموێت ئەو خۆشی و ڕابواردنانەی ڕۆژی دوایی زۆر ترەو باشترەو بەردەوامەو کۆتایی نایەت دەفەرموێت:

٢. ئایەتی دووەم

﴿وَٱلَّذِينَ يَجۡتَنِبُونَ كَبَٰٓئِرَ ٱلۡإِثۡمِ وَٱلۡفَوَٰحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُواْ هُمۡ يَغۡفِرُونَ﴾ الشوری: ٣٧.

واتە: ئەو خۆشی و ڕابواردنانە بۆ ئەو کەسانەیە کە ئیماندارن و خۆیان لە گوناهی گەورەو کاری خراپەو داوێن پیسی دەپارێزن، هەروەها بۆ ئەو کەسانەیە کەئەگەر لە یەکێك تورە بن تورەییەکەیان دەخۆنەوەو لێیان خۆش دەبن، بێگومان خۆپاراستن لەگوناهی گەورە کارێکی زۆر پێویستەو بەڵگەیە لەسەر ئیمان، هەرچی گوناهی بچوکیشە ئەوە هەموو کەسێك گیرۆدەی دەبێت بەڵام ئومێد وایە کە ڕەحمەت و بەزەیی خودا لێیان خۆشبێت .

لەم ئایەتەدا ئەگەر بەوردی لێی بکۆڵینەوەو سەرنجی بدەین، ڕاستەو خۆ خوای بەسۆز پێمان دەڵێ، کە پاداشتی خۆ گرتن و تورەیی خواردنەوە بەهەشتی بەرینە، شادبوونە بە نازو نیعمەتەکانی، جا ئومێد دەکەم کە ئێمەی باوەڕدار خۆمان بێ بەش نەکەین لە نازو نیعمەتەکانی بەهەشتی بەرین(خوای گەورە پێمان ببەخشێ)و هێمنی و لەسەر خۆیی ببێتە کردارێکی بەهێز تیاماندا.

***

٣. توڕەبوون لە فەرموودەکانی خۆشەویست دا ﷺ

ئاشکرایە کەهەندێ لە فەرموودەکانی پێغەمبەری ئازیز: (صلى الله عليه وسلم) شەرح و تەفسیری قورئانەو هەندێکی تری خۆیان سەربەخۆ مەنهەج و پرۆگرامی ژیانی مرۆڤن، لەبارەی توڕەبوونەوە پێغەمبەری خۆشەویست لە چەندین فەرموودەدا باسی کردووە، ئامۆژگاری مرۆڤایەتی کردووە کە توڕە نەبن، وەڕێگە چارەشی بۆ داناوە بۆ نەمانی توڕەبون و هەڵچوون، ئەو کەسانە سەر فرازن کە توڕەیی خۆیان دەخۆنەوە و لەکاتە هەستیارەکاندا هێمنانە مامەڵە دەکەن و توڕەنابن .

١. { عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ " أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ: أَوْصِنِي قَالَ: لَا تَغْضَبْ، فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ: لَا تَغْضَبْ } متفق عليه .

واتە: پیاوێ هاتە خزمەتی پێغەمبەر (صلى الله عليەوسلم) عەرزی کرد ئامۆژگاریم بکە پێی فەرموو، توڕە مەبە .

پیاوەکە چەند جارێ ئەم قسەیەی دووبارە کردەوە و پێی دەگوت شێکم فێر بکە بەلآم زۆر نا بەشکم لێی حاڵی ببم و ببێ بەهۆی چونە بەهەشتم، پێغەمبەریش (صلى الله عليە وسلم) هەر بەم شێوەیە وەلآمی دەدایەوەو دەیفەرموو توڕە مەبە .

لەگێڕانەوەیەکی تردا هاتووە:

* من حديث أبي الدرداء قال: قلتُ: يا رسولَ الله دُلّني على عمل يدخلني الجنَّة، قال:(لا تَغْضَبْ ولكَ الجَنَّةُ). رواه الطبراني (صحيح لغيره).

واته: (كابرايەك پرسیاری له خۆشەویست کرد کارێکم پێ بلێ بمکاته بەهەشت، ئەویش فەرموی: (تورەمەبە بەهەشت بۆ تۆیە).

٢. { عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قال أَنَّ رَسُوْلَ الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَيْسَ الشَّدِيْدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيْدُ الَّذِيْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ } متفق عليه .

واته: خۆشەویست دەفەرمووێ ئەو کەسە ئازا نیە کە پاڵەوانی چاکەو کەس لە زۆران بازیدا دەرەقەتی نایات، بەڵکو ئەو کەسە ئازایە کەلەکاتی تورەیی دا خۆی پێ دەگیرێ و رقی خۆی دەخواتەوە .

٣. { عَنْ سَهْلِ بْنِ مُعَاذٍ عَنْ أَبِيهِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم)قَالَ:« مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ دَعَاهُ اللَّهُ عَلَى رُءُوسِ الْخَلاَئِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُخَيِّرَهُ مِنْ أَىِّ الْحُورِ شَاءَ }

رواه الترمذى وإبن ماجه وأبوداود وأحمد و الطبرانى.

واتە: هەرکەسێك تورەییەکی زۆری خۆی کپ بکاتەوە لە حالێك دا کە بتوانیٚ جێبەجێی بکات، (واتە تورەبیٚ لەکەسێك بتوانێت تورەییەکەی جێبەجیٚ بکات) لەرۆژی دواییدا خوای گەورە لەسەرووی هەموو خەلکی یەوە بانگی دەکات، هەتاکو سەرپشکی دەکات لەنێوان هەر حۆریەکی کە دەیەوێت لێیان هەلبژێریٚ و گولبژێری بکات لە پاداشتی ئەو رقەی خۆی دا کە دەیخواتەوە .

ـ جا ئازیزان بەراستی ئەمەش مژدەیەکی خۆشە وەکو دووئایەتە مژدە بەخشەکە بۆ تۆی باوەردار کەبەسەر نەفس و هەواو شەیتاندا سەرکەوێت و تورەییەکەی خۆت بخۆیتەوە ئومێد دەکەم لەدەستی خۆمانی نەدەین و کارێك بکەین بەهەشت و حۆری بەدەست بێنین .

٤. {مَنْ كَظَمَ غَيْظاً وَهُوَ يَقْدِرُ عَلَى إِنْفَاذِهِ مَلأَ الله قَلْبَهُ أَمْناً وَإِيمَاناً } الترمذي.

واتە: هەرکەسێك لەبەر خوا رقی خۆی بخواتەوە لەکاتێکدا ئەیتوانی تورەییەکەی برێژێت و نەی رشت ئەوا خوای گەورە دلی پر دەکات لە بروا هێمنی .

٥. { قَالَ رَسُولُ اَللَّهِ (صلى الله عليه وسلم) مَنْ كَفَّ غَضَبَهُ، كَفَّ اَللَّهُ عَنْهُ عَذَابَهُ } أَخْرَجَهُ اَلطَّبَرَانِيُّ فِي" اَلْأَوْسَطِ .

واتە: هەر کەسێك ڕێگە لە ڕق و توڕەیی خۆی بگرێت، خوای گەورە ڕێگەی سزای خۆی لێدەگرێت .

٦. { عَنْ رَجُلٍ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ (صلى الله عليه وسلم) قَالَ قَالَ رَجُلٌ: أَوْصِنِي يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ:(لاَ تَغْضَبْ). قَالَ الرَّجُلُ فَفَكَّرْتُ حِينَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم) مَا قَالَ فَإِذَا الْغَضَبُ يَجْمَعُ الشَّرَّ كُلَّهُ } البيهقي ٢٠٠٤٥ وأحمد٢٣١٧١ .

واتە: یەکێ لە هاوەڵان داوای کرد حەزرەت ئامۆژگاری بکات پێغەمبەریش (صلى الله عليه وسلم) فەرمووی توڕەمەبە، جا کابرا بیری کردەوە لە ئامۆژگاریەکەی بۆی دەر کەوت کە توڕەبوون کۆکەرەوەی هەموو شەڕوخراپەیەکە .

٧. {عَنْ ابْنِ عُمَرَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا مِنْ جُرْعَةٍ أَعْظَمُ أَجْرًا عِنْدَ اللَّهِ مِنْ جُرْعَةِ غَيْظٍ كَظَمَهَا عَبْدٌ ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ}. أخرجه أحمد (٦١١٤)، والبيهقى فى شعب الإيمان (٨٣٠٥).

واتە: هیچ خواردنەوەیەك گەورەترو خۆشەویستر نیە لەلای خوای گەورە لە خواردنەوەی ڕق و توڕەبونێك لەبەر خاتری خوابێت .

٨.{ يا معاوية إياك والغضب فإن الغضب يفسد الإيمان كما يفسد الصبر العسل} البيهقى، وابن عساكر، أخرجه ابن عساكر.

واته(ئەی معاویه خۆت بپارێزە لەتوڕەیی، توڕەبون ئیمان دەشێوێنێت(تێکدەدات)، هەروەکو چۆن بنێشتەتاڵ هەنگوین دەشێوێنێت).

٩. {قال رسول الله (صلى الله عليه‌وسلم) (اجْتَنِب الغَضَبَ). (ابن أبي الدنيا في ذم الغضب وابن عساكر عن رجل من الصحابة).

واته: (خۆت بپارێزە لە توڕەیی).

١٠. {عن ابن مسعودٍ، عن النَّبيِّ(صلى الله عليه وسلم)، قال: (ما تَعُدُّونَ الصُّرَعَةَ فيكم ؟) قلنا: الذي لا تَصْرَعُهُ الرِّجالُ، قال: ليس ذلك، ولكنَّه الذي يَملِكُ نَفْسَهُ عندَ الغضبِ} ، صحيح مسلم.

واته: ئیبن مسعود دەفەرموێت: پێغەمبەر(درودی خوای لەسەربێت) فەرمووی{چۆن کەسی زۆرانباز دەبینن؟ وتمان، ئەوکەسەیە پیاوان ناتوانن بیبەزێنن، پێغەمبەر(درودی خوای لەسەربێت) فەرموی(زۆرانباز ئەوکەسە نیە نییە، بەڵکو ئەو کەسەیە لەکاتی توڕەبوندا خۆی دەگرێت)

١١. ئیبن عومەر (خوا لێی ڕازی بێت) دەفەرموێت، پێغەمبەر(درودی خوای لەسەربێت) فەرمویەتی: {هەرکەس توڕەبونی خۆی بگرێتەوە خودا عەورەتی (ئەنگی وناتەواوی) ئەو دادەپۆشێت}. إبن أبی الدنیا، السیوطی.

١٢. پیاوێك بە پێغەمبەری (درودی خوای لەسەربێت) وت: چ شتێك زۆر سەخت ودژوارە؟ فەرموی (توڕەیی خودا) پیاوەکە وتی: چی لەتوڕەیی خودا بەدوورم دەگرێت؟ فەرمووی (توڕەمەبە). رواه أحمد.

١٣. ئەبو سەعیدی خودری دەفەرموێت: پێغەمبەر(درودی خوای لەسەربێت) فەرمووی: (دەزانن توڕەیی پشکۆیەکە لە دڵی ئادەمیزادا، نابینن چۆن چاوی سووردەبێتەوە و ڕەگی لاملی هەڵدەستێت (فووی تێدەچێت)؟ هەرکەس شتێك لە توڕەیی هەستپێکرد با ڕوخساری بە زەویەوە بلکێنێت)، رواه الترمذی.

وەك ئەوەی ئاماژەبێت بۆ سوژدەبردن وخستنە سەرزەوی سەر وناوچەوان کە ئازیزترین ئەندامی مرۆڤە بۆ ئەوەی نەفس هەست بە زەلیلی بکات وتوڕەیی نەمێنێت.

(وا دەزانم سەرخستنە سەر زەوی لەڕوی زانستیەوە بۆ بەتاڵ کردنەوەی ئەو هێزە شەڕەنگێزیینە باش بێت کە لەدەروندا دروست دەبێت).

٤. هەندێك لە وتەی دانایان و زانایان لەبارەی توڕەبونەوە:

١ـ سولەیمانی کوڕی داود(علیهما السلام) فەرمووی: (کوڕی خۆم، ئاگادارت دەکەمەوە لە زۆری توڕەبوون، چونکە زۆری توڕەبون دڵی پیاوی حەلیم سوك وبێ ئەرزش دەکات).

٢ـ عەکرەمە لەسەر ئایەتی: ﴿وَسَيِّدًا وَحَصُورًا﴾ آل عمران: ٣٩.

دەفەرمویێت: (السید، ئەوکەسەیە توڕەبوون بەسەریدا زاڵ نابێت)

٣ـ حەسەن دەڵێت: (ئەی ئادەمیزاد هەرکات توڕەبویت بازێکت داوە؟خەریکە بازێك بدەی بکەویتە ناو ئاگرەوە)

٤ـ لەزیلقەرنەینەوە باس دەکەن، بەفریشتەیەك لەفریشتەکان گەیشتوە و وتویەتی: زانستێکم فێربکە بەهۆیەوە ئیمان ویەقینی پێ زیادبکەم، فریشتەکەش وتویەتی: (توڕەمەبە)، چونکە لەکاتی توڕەییدا شەیتان لەهەموو کات زیاتر دەسەلآتی بەسەر ئادەمیزاددا هەیە، بەخواردنەوەی ڕق توڕەیی بەرپەرچ بدەرەوە وبە لەسەرخۆیی توڕەییەکەت خامۆشبکە، ئاگادارت دەکەمەوە لەپەلەکردن، چونکە گەر پەلەت کرد

بەشەکەت لەدەست دەچێت، کەسێکی ئاسانی نەرمونیان بە لەگەڵ نزیك ودوور، کەسێکی ملهوڕی ستەمکاری سەختگیر مەبە.

٥- جەعفەری کوڕی محمد دەفەرموێت: (توڕەبوون کلیلی هەموو شەڕێکە).

٦- موجاهید دەڵێت: (ئیبلیس دەڵێت لەهەموو شتێك ئادەمیزاد دەستەوسانم بکات لەسێ شتدا دەستەوسانم ناکات:

أ/گەر یەکێکیان مەست وسەرخۆش بێت ڕەشۆکەی ڕادەکێشین و بۆ کوێ بخوازین دەیدەینەبەرو بەوەی پێمان خۆشە کارمان بۆ دەکات.

ب/ گەر توڕەبو شتێك دەڵێت زانستی پێی نیەو کارێك دەکات لێی پەشیمانە.

ج/ هەروەها بەوەی لەدەستیدایە چرووکی دەکەین وهیوا و ئاواتی بۆ شتێك لا دروست دەکەین ناتوانێت پێی بگات.

٧- عومەری کوڕی عبدالعزیز (ڕەحمەتی خوای لێبێت) بۆ کار بەدەستانی خۆی نووسی: (لە کاتی توڕەبوندا سزا مەدە، گەر لەپیاوێك توڕەبویت بەندی بکە، کاتێك توڕەییەکەت نیشتەوە بیهێنە دەرەوە وبە بڕی گوناھ وتاوانەکەی سزای بدە، لە لێدان پازدە قامچی زیاتر تێمەپەڕێنە).

٨- عەلی کوڕی زەید دەڵێت: (پیاوێك لەقوڕەیش بەرانبەر عومەری کوڕی عبدالعزیز قسەی ڕەق وتوندی کرد، عومەریش ماوەیەکی زۆر سەریداخست پاشان وتی: (دەتویست شەیتان بە عیززەتی دەسەڵات هەڵمبنێت ولەحەق لامبدات؟ ئەمڕۆ دژ بە تۆ کارێك ئەنجام بدەم سبەینێ لێم وەربگریتەوە).

٩- وتراوە: (توڕەبوون دوژمنی عەقڵە، توڕەیی مەستی وسەرئێشەی عەقڵە).

١٠- کاتێك عومەر (خوالێی ڕازی بێت) وتاری دەدا لە وتارەکەیدا دەیفەرموو: (هەرکەس لەئێوە لەئارەزوو و چاوتێبڕین وتوڕەیی پارێزراوبێت سەرفرازی بەدەستهێناوە).

١١- بە عبداللّه ی کوڕی موبارەك وترا: (جوانی وباشی ئەخلاقمان لە یەك وشەدا بۆ کۆبکەرەوە، فەرمووی: (وازهێنان لە توڕەبوون).

١٢- مالیکی کوڕی ئەوسی حەدەسان، دەڵێت: عومەر (خوالێی ڕازی بێت) لەپیاوێك توڕەبو، فەرمانی کرد بەلێدانی!

منیش وتم: ئەی ئەمیری باوەڕداران ﴿خُذِ ٱلۡعَفۡوَ وَأۡمُرۡ بِٱلۡعُرۡفِ وَأَعۡرِضۡ عَنِ ٱلۡجَٰهِلِينَ﴾ الأعراف:١٩٩. عومەر لەبەر خۆیەوە

دەیفەرموو: (خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ)، لە ئایەتەکە ڕادەماو بەڕاستی عومەر لەئاست کتێبەکەی خودا ڕادەوەستا هەرکات بەسەریدا دەخوێنرایەوە، زۆر لەقورئان ڕادەما، لەئاست ئایەتەکە ڕاما ووازی لە پیاوەکەهێنا.

١٣ـ موعتەمیری کوڕی سولەیمان دەڵێت:(پیاوێك لەوانەی پێش ئێوە توڕەدەبوو، توڕەییەکەی توند دەبوو، (بەم گفتوگۆیەدا دەردەکەوێت کەسێکی دەسەلأتداربوە)، ئەم پیاوە سێ لاپەڕەی نوسی و هەر لاپەڕیەکی دا بە پیاوێك، بە یەکەمیانی وت: گەر توڕەبووم ئەم لاپەڕەیەم بدە دەست، بە دووەمی وت: گەر هەندێ لەتوڕەییەکەم ڕۆیشت ئەم لاپەڕەیانم بدە دەست، بە سێیەمیشی وت: کاتێك توڕەییەکەم ڕۆیشت ئەمەیانم پێبدە.. ڕۆژێك توڕەییەکی زۆر داگیری کرد، لاپەڕەی یەکەمی درایە دەست تیایدا نووسرابوو: (تۆ چیتداوە لەم توڕەییە؟! تۆ خواوەند(إله) نیت، تۆ مرۆڤی، زۆرت نەماوە بمریت و جەستەت بپوکێتەوە و هەندێکی هەندێکی تری بخوات)!!

هەندێك لەتوڕەییەکەی کەم بۆیەوە، لاپەڕەی دووەمی درایە دەست، تیایدا هاتبوو:(بەزەیت هەبێت بەوانەی لەسەر زەوین ئەو کەسەی کە لەئاسمانە (لەسەرەوەی تۆیە) بەزەیت پێ دەکات)، لاپەڕەی سێیەمی

درایە دەست تیایدا نووسرابوو: (خەڵکی بە حەقی خودا بگرە، تەنها ئەوە خەڵکی چاك دەكات) واتە: سنورەكانی خودا پەكمەخە.

١٤- لوقمانی حەكیم بەكوڕەكەی دەڵێت: (كوڕی شیرینم، بە داواكردن ئاوی ڕوخساری خۆت مەتكێنە و بە ڕیسوایی وشەرمەزاریت ڕق وتوڕەیی خۆت خاڵی مەكەرەوە، ڕادەی خۆت بزانە ژیان و زیندەگیت سوودت پێ دەگەیەنێت)

١٥- سوفیانی سەوری وئەبو خەزیمەی یەبوعی وفوزەیلی كوڕی عەیاز كۆبونەوە وباسی زوهدیان كرد، هەر سێكیان لەسەر ئەوە كۆكبون باشترین كار و كردەوە بریتیە: لە حیلم لە كاتی توڕەبوون وئارامگرتن لەكاتی چاوتێبڕین.

١٦- محمەدی كوڕی كەعب دەڵێت: (هەركەسێك سێ سیفەتی تێدا بێت ئیمانی بەخوا كامڵ بووە" ١.گەر ڕازی بوو ڕازی بوونەكەی نەیباتە ناو كاری ناڕەواوە. ٢.گەر توڕەبوو توڕەبوونەكەی لەحەق دەرینەكات. ٣.گەر توانا ودەسەلاتی هەبوو ئەوەی بەشی ئەو نەبێت دەستی بۆ نەبات.

***

٥. توڕەبوون کلیلی هەموو خراپەیەکە:

لەو ئایەت وفەرمودانەوە بۆمان دەردەکەوێت کە کلیلی هەموو شەڕو خراپەیەك توڕەبوونەمرۆڤ کاتێك توڕەدەبێت، کوفر دەکات، زۆرجار هەیە کەسی وا هەیە ئەوەندە توڕەدەبێ، پەنا بە خوا، دەڵێ: دینم نەما! خوام نەما! ئەمانە هەمووی قسەی خراپ و نەشیاون یاخود جوێن بە شتە پیرۆزەکان دەدات یان لە توڕەبوونەوە کوشتن و بریندار کردنی خەڵکی ڕوودەدات.

چەند جار لەم وولاتەی خۆماندا بەهۆی توڕەبوونەوە، چەند عەشیرەت و چەند گوندو چەند ماڵ و چەند کەس تووشی شەڕو ئازار دان و کوشتن بوونەتەوە، بە دڵنیاییەوە دوای چەند سەعاتێك ئەو کەسانە پەشیمانن یان بەهۆی توڕەبوونەوە زوڵم و ستەم ڕوی داوە، یان کێشەی تەڵاق و جیابونەوە ڕویداوە، هەندێك جار کەسی وا هەبووە لەگەڵ خێزان و منداڵەکانی دا توشی دەنگە دەنگ بووە ئەوەندە توڕەبوە، خێزان و منداڵی خۆی کوشتووە، خۆی توشی سزای بەتینی خوای گەورە کردوە، یان بەهۆی توڕەبونەوە ئازاری دایك و باوکی داوە، یان ئازاری دەورو بەری داوە، جاری وایە ئەچیتە بازاڕ بۆ کڕینی پێداویستی کابرای شۆفێری تەکسی و پاس و دوکاندار سەربەخۆ هەڵئەچێ بەرامبەرت هەر

بۆیە پێغەمبەری خۆشەویستمان (صلى الله عليه وسلم) دەفەرموویێت:

{رَحِمَ اللَّهُ عَبْدًا سَمْحًا إِذَا بَاعَ سَمْحًا إِذَا اشْتَرَى }، البيهقي ١٠٧٤٠، وابن حبان٤٩٠٣.

واتە: ڕەحمەتی خوا لەوکەسەی کاتێ دەفرۆشێ دڵ فراوان و لێبوردەیە وە کاتێکیش دەکڕێت دڵ فراوان و لێبوردەیە .

ـ جاری وا یە ئەچیتە فەرمانگەیەك بۆ پرسیارێك، بۆ کارێك یەکسەر فەرمانبەرەکە پیاتا هەڵئە شاخێ و تورە دەبێ (لێرەدا مەبەستمان تەنها ئەو کەسانەیە کە ئەو کردارەیان هەیە)، جاری واش هەیە لە نێوان ژن و پیاودا ئەم دیاردەیە زۆر ڕوئەدات، ئەمانە هەمووی هۆکاری نەبوونی ئاستێکی باشی هۆشیاری هاوڵاتیانەو نەبوونی زانست و زانیاریە، هەروەها هۆکاری تێنەگەیشتنی ئاینی ئیسلامە وەکو پێویست.

ئەگەر تەماشا بکەین هەرگیز پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) تورە نەبوە مەگەر لەسەرجێبەجێ نەکردنی یەکێك لە پایەو بنەما سەرەکیەکانی دینی خوا بووبێ، یان بەزاندنی سنورەکانی، پێغەمبەری خوا (صلى الله عليهوسلم) هەرگیز بەدەستی ئازاری هیچ کەسی نەداوە، ئازاردانی خەڵکی بە ئەندامەکانی لاشەی مرۆڤ پەیوەندی بە تورەبونەوە

هەیە، ئەو کەسەی کە دەست بەرز دەکاتەوە کە لە کەسێك بدات، لە پێشدا لەناخی دا تووڕەبون پەنگی خواردۆتەوە ئەوسا دەری بڕیوە، ئەوەتا دایکی ئیمانداران دە فەرمویێت:

{ مَا ضَرَبَ رسولُ اللهِ (صلى الله عليه وسلم) شَيْئاً قَطٌّ بِيَدِهِ، وَلاَ امْرَأةً وَلاَ خَادِماً } رواه مسلم .

واتە: هەرگیز پێغەمبەری خوا (صلى الله عليەوسلم) بەدەستی خۆی لە هیچ کەسی نەداوە نە لە خێزانەکانی نە لە خزمەت کارەکانی .

* جا کە ئەو خۆشەویستە پێشەواو پێشەنگ بێت چۆن تووڕە دەبێت و دواتر تووڕەییەکە سەر بکێشێ بۆ ئازاردان و لێدانی بەرامبەر، هیوادارم ئەم کلیلە خراپە بەکار نەهێنین بۆ کاروبارەکانی ژیانمان خوای گەورە هەموولایەکمان لە ئاشوب و فیتنەی شەیتان بەدور بگرێت .

* چیرۆکێکی پەند ئامێز هەیە، دەگێڕنەوە: جارێك پیاوێك دێتەوە ماڵەوە سەیر دەکات پەنجەرەی ماڵەکەی شکاوە، دەپرسێت کێ وای لێکردوە دەڵێن: فلانی کوڕت، ئەمیش زۆر تووڕە دەبێت کوڕەکەی دەگرێت و زۆری لێ دەدات و بەدار دەیدات بەدەستیدا و دوای لێدانەکە ئەیکاتە ژورێکەوە تا بەیانی، بەیانی هاوسەرەکەی تکای لێدەکات کە

بۆی بکاتەوە وبیهێنێتە دەرو نان وخواردنی پێ بدات، کە ئەیهێنێتەدەر سەیر دەکەن هەردو دەستی ئاوساوە وشین بۆتەوە، ئەیبەنە نەخۆشخانە پزیشکەکان دەڵێن بەچی وای لێهاتوە ئەڵێن: بە ڕوداوێکی ئاوها دوای کۆمەڵێك پشکنین پزیشکەکان بۆیان دەردەکەوێت کە دەبێت دەستەکانی ببڕێتەوە، ئەگەر نا زیاد دەکات و دەمرێت، بە ناچاری بڕیار دەدەن کە بیبڕنەوە ونەشتەرگەری بۆبکەن..

دوای نەشتەرگەری کە دێتەدەر و بەنج بەری دەدات منالەکە چەند وتەیەکی جەرگبڕ بە باوکی دەڵێت: (بابە توخوا دەستەکانم بۆ بگێڕنەوە ئیتر هەرگیز پەنجەرە ناشکێنم)، باوکە کە ئەم حاڵ و وەزعە دەبینێت و گوێی لەم وتانە دەبێت ئەچێتە شوێنێکی بەرزوخۆی دەکوژێت!

بەڕێزان ئەمە سەرەنجامی تورەبون ورقی زۆرە ئەگەر ئێمە چەند چرکەیەکی کەم ئارام بگرین بەدڵنیاییەوە ڕوداوی نەخوازراو وناخۆش ڕوو نادات، ڕوداوانێك کە ببێت بە ئێش وئازار وهەرگیز بیرمان نەچێتەوە، بۆیە تورە بون کلیل ودەروازەی خراپەیە وخراپتریش دێنێت بەدوایدا.

* لە لێکۆڵینەوەیەکدا کەبانکی زانیارییەکانی "کاهوت" لەسەر تۆڕی ئەنتەرنێت ئەنجامیدا هاتووە، کەتێچونی سالانەی تورەبوون لەسەر ئابووری بەریتانیا (١٦ملیار جەنیهی ئیستەرلینیە) توێژینەوەکە دەڵێت:

ئەوانەی توڕەدەبن کەلوپەلی فەخخاری وپیالە وکاسەکان دەشکێنن، پیاوانیش توندتر لەئافرەتان توڕەدەبن (٢٠٪)ی ئەوکەسانەی توێژینەوەکەیان لەسەر ئەنجامدرا کە ژمارەیان گەیشتە (٧٠٠کەس) وتویانە قەرەباڵغی شەقامەکان پاڵیان پێوە دەنێت بۆ تووڕەبوون، بەڵام زیاد لەنیوە وتیان چاوەڕێکردن لەسەر تەلەفۆن توڕەیان دەکات(دیارە ئەم لێکۆڵینەوەیە ئەو کاتەکراوە کە مۆبایل نەبوە خەڵکی بە تەلەفۆنی سەر شەقام وشوێنەگشتیەکان پەیوەندیان بەبەستوە)یەك لەسەرچوار دەزانن چۆن بەشێوازێکی ئیجابی گوزارشت لە توڕەییەکانیان بکەن.

"دونا دوسون"ی پسپۆڕ لە دەروون ناسیدا دەڵێت:

"توڕەبون شتێکی زۆر ئاڵۆزە، لە زۆر حاڵەتەکاندا هۆیەکەی ترسە لەخەسارەت، یان لە تووشبون، تەنانەت ترس لە بێئومێدبون"ئەوان فێرمان دەکەن توڕەبوون سۆزێکی ئیجابی وبەسوودە، مەسەلەکە دەکەوێتە سەر ئەوشێوازەی گوزارشتی لەتوڕەبونەکە پێدەکەین، باشترە گوزارشت لە سۆزەکانمان بکەین ولەجەستەو عەقڵماندا تۆماریان بکەین، پێویستە پێداگری بکەین لەوەی بەشێوازێکی ئیجابی تووڕەبوونەکەمان دەربڕین وبیانگۆڕین بۆکردارێك کەهەڵوێستەکان بگۆڕێت.

* توڕەبونی سەلبی دەبێتە هۆی دەردانی چەند هۆڕمۆنێك کە کۆئەندامی بەرگری لاواز دەکەن، ئەویش بەتێکشکاندنی خانە سەرەکیەکانی بەرگری.

* هەمو مرۆڤێك لەسەرەتای تەمەنیەوە هەرکاتێك توڕەبێت، خاڵێکی ڕەش لە هەستیدا دروست دەبێت، تا وای لێدێت ئەو بەشەی هەموی ڕەش دەبێت ولەگەڵ خەمدا ڕادێت و حەز بەشوێن وبەکاتی خۆشی ناکات بەردەوام حەزی لەشوێنە ماتەمینەکانە وەکو پرسەکان، ڕوداوە ناخۆشەکان، بۆیە ئەمەیە کلیلی شەڕو ناخۆشیەکان.

***





Description

بسم الله الرحمن الرحيم

♥چەناڵێک تایبەت بە کتێب و بابەتی جیاواز♥

ئەم کتێبە لەلایەن **Jabar N Rwandzy**
کراوەتە دیاری بۆ خوێنەران

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7

بۆ ڕاوبۆچون و پسیار بۆ کتێب مەینێرە↓
@tanyahaji22

ئەکاونت↓
https://linktr.ee/tanyahaji22



t.me/tanyahaji7

Invite Link

٦. ئەو شتانەی تووڕەیی ناهێڵن

ئێمە باسی نەخۆشیەکی دەرونیمان کرد کە ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە تاك و کۆمەڵگاو دڵ و دەرونی مرۆڤەوە هەیە، لێرەشـــدا باسی ئەو خاڵانە دەکەین کە وەکو ئارامبەخشن بۆ حاڵ و کات و زەمانی ئەو کەســەی کە تووڕە بووە یـــان خەریکە تووڕە دەبێت، بائەم فەرمایشتانەی خواو پێغەمبەر (درودی خوای لەسەربێت) جێبەجێ بکات تا سەرکەوتوبیت:

١. **بێدەنگی:** واتە ئەگەر کەسێك بەرامبەرت تووڕ بوو، تۆی بەرامبەری بێدەنگی هەڵبژێرە و تۆوەکـــــو ئەو مەکە .

{ عَلِّمُوا، وَيَسِّرُوا، وَلاَ تُعَسِّرُوا، قَالَهَا ثَلاَثًا، فَإِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ} البيهقي ٧٩٣٥.

واتە: فێربەو ئاسانکاری بکەو شت گران مەکە لەسەر خۆت و خەڵك، ئەگەر تووڕە بوویت بەرامبەرکەسێك تۆ بێدەنگ ببە وقسەمەکە .

ئازیزانم ئەمە ئەوپەڕی مەردایەتی و پیاوەتی تۆیە لەکاتێکدا ئەتوانی تووڕەبیت، بەڵام بۆئەوەی کاری خراپتری لیّ نەکەوێتەوە دانبەخۆتا ئەگریت تا بەرامبەریش بیردەکاتەوە ودواتر پەشیمان دەبێتەوە، دڵنیابە

ئەمە ئازاییە، وانەزانی ترسانە لە بەرامبەری و بلێیت بێغیرەتییە، لە دەمی خەڵکیش مەترسە، خۆشەویستمان دەفەرموێت: {لاَ يَحْكُمْ أَحَدٌ بَيْنَ اثْنَيْنِ وَهُوَ غَضْبَانُ} متفق عليه.

واتە: دادوەر لەکاتی تووڕەیدا دادگایی کەس نەکات .

ئەمە بۆئەوەیە نەوەکو کاکی قازی یان دادوەر خۆی مەزاجی تەواو نەبێت و بڕیاری ڕاست و دروست نەدات و دادگەر نەبێت. لەبەرئەوە دەبێت کەئەچێتە سەر مێزی ئیش وکارەکەی زۆر ئارام بێت و بێکێشەو مشکیلە حوکمی خۆی بکات.

لەم فەرموودەیەوە بۆمان دەردەکەوێت کە دەبێت هەموکەس کە ئەچێتە سەر ئیش و کارەکەی زۆربەئارامی کارەکانی بەڕێوەبەرێت و دوور لەهەموتووڕەییەك.

٢. گرتنی دەست و زمان لەکاتی توڕەیدا: مرۆڤ ئەگەر توڕەش بوو، کارێك نەکات توڕەییەکەی زیاد بکات و دەست وزمانیشی بەکاربهێنێت و ئازاری خەڵکی بدات .

جارێکیان پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) بەهاوەڵانی فەرموو:

ئێوه کێ به پاڵەوان و ئازاو زۆرانباز دادەنێن؟ عەرزیانکرد: ئەوکەسەی کەس نەیدا بەزەویدا دەرەقەتی نەیەت، فەرموی:

نەخێر ئەوەنیە، {قَالُوا فَالشَّدِيدُ أَيُّمَ هُوَ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ « الَّذِى يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ} وتیان: ئەی کێیە؟ فەرمووی: بەڵکو پاڵەوان ئەوکەسەیە کە لەکاتی تووڕەیدا خۆی پێ ڕادەگیرێ و دەرونی خۆی پێ زەوتدەکرێ و ڕقی خۆی دەخواتەوە.

٣. پەناگرتن بەخودا لە شەیتان: یەکێکی تر لەو هۆکارانەی کە ئەبێتەمایەی نەهێشتنی تووڕەیی مرۆڤ ئەوەیە کە پەنا بگرێت بە خودای گەورە کە بیپارێزێت لە فێڵ وداوی شەیتانی دوژمنمان، خودای گەورە دەفەرموێت: ﴿وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ ٱلشَّيْطَٰنِ نَزْغٌ فَٱسْتَعِذْ بِٱللَّهِ ۚ إِنَّهُۥ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ الأعراف:٢٠٠.

واتە: ئەگەر وەسوەسەیەکت لەلایەن شەیتانەوە بۆ پێشهات و ویستی لە خشتەت بەرێت و توشی هەڵەت بکات، ئەوەتۆ پەنابگرە بەخوداو پشت بەو ببەستە، چونکە بەڕاستی ئەو زاتە بیسەرو زانایە.

ـ خودای گەورە لە سورەتی (فصلت، ئایەتی ٣٦) دا بەهەمان شێوە دەفەرموێت: ئەی باوەڕدارینە ئەگەر لەلایەن شەیتانەوە خەتەرەی نادروست لە دڵتاندا دروست بوو، ئەوە داوای یارمەتی لە خودا بکەن.

ـ زۆرجار هەیە شەیتان وا دەکات کە تۆ ڕقت بەرامبەر برایەکت، خوشکێکت هەستێت و لە بەرامبەریا کاری نەشیاو بکەیت، ئەمەش هەموو لە توڕەبونەوە سەردەکێشێت ودروست دەبێت .بۆیە خوشك و برای باوەڕدار هەرکات زانیت خەریکە شتی خراپ بە دڵتدا دێت یەکسەر بڵێ: (أعوذ بالله من الشيطان الرجيم) ڕاستەوخۆ شەیتانی دوژمنت لەکۆڵ دەبێتەوە .

ـ هەروەها لەفەرموودەیەکی تردا هاتووە:

{عن سُلَيْمَانَ بْنِ صُرَدٍ. قَالَ: اسْتَبَّ رَجُلاَنِ عِنْدَ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلمد، وَنَحْنُ عِنْدَهُ جُلُوسٌ. وَأَحَدُهُمَا يَسُبُّ صَاحِبَهُ، مُغْضَبًا، قَدِ احْمَرَّ وَجْهُهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم: «إِنِّي لأَعْلَمُ كَلِمَةً، لَوْ قَالَهَا، لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ. لَوْ قَالَ: أَعُوذ بِالله مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيم». فَقَالُوا لِلرَّجُلِ: أَلاَ تَسْمَعُ مَا يَقُولُ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم؟ قَالَ: إِنِّي لَسْتُ بِمَجْنُونٍ} البخاري ومسلم .

واتە: سولەیمانی کوری صورەد فەرموی: لەخزمەتی پێغەمبەردا دانیشتبوم دوو پیاو لەلامانا بو بەشەرە جنێویان، یەکێکیان بەدەم تورەبونەوە روخسارری سور هەڵگەراو چاوی سوربوو رەگی لاملی هەڵسا، پێغەمبەریش (درودی خوای لەسەربێت) تەماشای کابرای کردو کە حاڵەکەی بینی فەرمووی: من وشەیەك دەزانم ئەگەر ئەم کابرایە بیڵێ رقەکەی دەنیشێتەوە! ئەو ووشەیە ئەمەیە بڵێ: (أعوذ بالله من الشيطان الرجيم)، جا پیاوێ هەڵساو چو بۆ لای ئەو کابرایەو پێی وت:

ئایا دەزانی کە ئێستا خۆشەویست (درودی خوای لەسەربێت) چی فەرموو؟ فەرمووی: وشەیەك دەزانم ئەگەر ئەم کابرایە بیڵێ رقەکەی دەنیشێتەوە ئەو وشەیە ئەمەیە بڵێ: (أعوذ بالله من الشيطان الرجيم) کەچی پیاوەکە پێی وت: بۆچی لە تۆ وایە من شێت بووم و شەیتان دەستی لێوەشاندووم ؟ هەتا پەنا بگرم بەخودا لە شەیتان .

٤. ئەگەر بە پێوەبوی لەکاتی تورەبوندا دابنیشە:

یەکێکی تر لەو هۆکارانەی کە تورەبوون و رق هەڵسان ناهێڵێ ئەوەیە کاتێك مرۆڤ بە پێوەیە بادابنیشــێ. وەك لە فەرمودەی سەروەرماندا هاتووە دەفەرموێت:

{ إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ الْغَضَبُ عَنْهُ وَإِلاَّ فَلْيَضْطَجِعْ }، رَوَاهُ أَبو يَعْلَى ٥٣٢٠.

واتە: ئەگەر یەکێك لە ئێوە تورە بوو، بەپێوە بوو، با دابنیشێ، ئەگەر تورەییەکەی ڕۆیی ئەوا باشە، ئەگەر نەڕۆیی ئەوا

ئەوکەسەی ئەگەر لە کاتی توڕییەکەیدا چەك یان هەرشتێکی تری بەدەستەوەبوو با دایبنێ و دابنیشێ چونکە دانیشتن دوری دەخاتەوە لە شەڕو دەست وەشاندن، ڕاکشانیش زیاتر دوری دەخاتەوە لە تورەی و شەڕو ئاشـــوب، بۆیە مرۆڤ لەکاتی وەستانیدا بەپێوە زیاتر زاڵ دەبێت بەسەرخۆیدا کە تورەبێت و دەست بوەشێنێت.

٥. ئارامی وکەم جوڵەو ڕاکشان (پاڵکەوتن)

{ إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ الْغَضَبُ عَنْهُ وَإِلاَّ فَلْيَضْطَجِعْ } رَوَاهُ أَبو يَعْلَى ٥٣٢٠.

واتە: (ئەگەر کەسێکتان تورەبو ئەگەر بەپێوەبو با دابنیشێت ئەگەر تورەییەکەی نەڕۆیی با پاڵکەوێت (لەم فەرمودەدا مەبەست لەوەیە کە ئەوکەسە کەمترین زیان بگەیەنێت).

٦. دەست نوێژ هەلگرتن:

یەکێکی تر لەو هۆکارانەی کەوا لەمرۆڤ دەکات توڕەیی دامرکێتەوە دەست نوێژ گرتنە خۆشەویست دەفەرموێت:

{وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ }، البيهقي ٨٢٩١.

واتە: بەڕاستی توڕەیی و توڕبون لەشەیتانەوەیە، شەیتانیش لە ئاگر دروست کراوە، ئاگریش بە ئاو دادەمرکێت ساردەبێتەوەو نامێنێ و دەکوژێتەوە، هەرکاتێك یەکێك لە ئێوە توڕەبوو با دەستنوێژ بگرێت.

٧. بیرکردنەوە لە دەسەڵاتی خوای گەورە:

دەبێت ئێمەی باوەڕدار هەمیشە بیری تواناو دەسەڵاتی خوامان هەبێت و هەرگیز خۆمان بەسەر هیچ کەسدا توڕە نەکەین وەکو خێزان و منداڵ و بەردەست و شاگرد و فەرمانبەران، هەمومان مرۆڤین، بەڕێزترین و باشترین کەسیش لای خوا ئەوکەسەیە کە لەخوا دەترسێ، خۆشەویستمان هەرگیز بەدەست ئازاری هیچ کەسی نەداوە، نەلەکاتی ئاسایدا.

٨. بیرکردنەوە لە پاداشتی لێخۆشبون بەرامبەر خەڵکی:

خوای پەروەردگار دەفەرموێت:

﴿وَإِن تَعْفُواْ وَتَصْفَحُواْ وَتَغْفِرُواْ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾

التغابن ١٤.

واته: دەبا لێبوردەبن، دەبا چاوپۆشی بکەن، مەگەر حەزناکەن خوا لێتان خۆش ببێت، خوایش هەمیشە لێخۆشبوو میهرەبانە.

بۆیە پێویستە لێبوردە بین و بەرامبەر ئەوکەسانەی کە بەرامبەرمان تورە دەبن ئێمە تورە نەبین و لێیان ببورین تاخوایش لە ئێمە ببورێت، ئەوەتا پێغەمبەری مامۆستامان دەفەرموێت: {مَا نَقَصَ مَالُ عَبْدٍ بِصَدَقَةٍ، وَلا ظُلِمَ عَبْدُ مَظْلَمَةً صَبَرَ عَلَيْهَا، إِلا زَادَهُ اللَّهُ بِهِ عِزًّا} أحمد ١٨٠٤٠.

واتە: نە ماڵ بەبەخشین و خێرکردن کەم دەکا، نە بەندەی خودایش بە چاوپۆشی لێبوردن کەمدەکا، بەڵکو زیاترخودا پلەو پایەی بەرزدەکات، هەرکەسێکیش ساغ لەبەر ڕەزای خودا خاکیو بێ هەوا بێت، خۆی بەکـــــەم بگرێت، مسۆگەر کە خودای گەورە زیاتر پایە بەرزی دەکات.

٩. کاتێك کە بەرۆژو دەبین فەرمانمان پێ دەکات تورەنەبین و ئەگەر کەسێکیش هەڵەی بەرامبەرمان کرد بلێین بەرۆژوین.

{ عن أَبي هريرة (رضي الله عنه) قَالَ: قَالَ رسولُ اللهِ (صلى الله عليه وسلم) إِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ، فَلا يَرْفُثْ وَلا يَصْخَبْ، فَإِنْ سَابَّهُ أحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ، فَلْيَقُلْ: إِنِّي صَائِمٌ } متفقٌ عَلَيْهِ.

واته: (كاتێك بەڕۆژو دەبیت قسەی ناشیاو هەڵە مەکە ئەگەر کەسێکیش هەڵەی بەرامبەرت کرد بڵێ من بەڕۆژوم).



٧. هۆکارەکانی توڕەبون

دەتوانین بڵێین دوو هۆکاری سەرەکی هەیە بۆ توڕەبون:

١. هۆکاری دەرەکی

* قەرەباڵغی وگرفتی هاتوچۆ، پیس بونی ژینگە ودەنگەدەنگی زۆر وبەرزبونەوەی پلەی گەرما، کێشەی خێزانی و دارایی، فشاری کارکردن ونەگونجاندن لەگەڵ کار، ستەم وزۆرداری لێکردن و نایەکسانی و نادادپەروەی لەبوارەکانی ژیاندا...

٢. هۆکاری ناوەکی

* بێخەوی بەهەر هۆکارێك بێت نەخۆشی یان ناخۆشی، برسێتی، ئازار، هەرشوێنێکی جەستە ئازاری هەبێت دەبێتە هۆی بێزاری وهەندێکجار توڕەیی.

* لەئافرەتاندا گرفتی سوڕی مانگانە، نەمانی سوڕی مانگانە، لەهەر تەمەنێکدا بێت ئەگەر ئەو نەمانە نەخواستراوبێت.

* نەخۆشی بەتایبەتی ئەگەر چارەسەری ئاسان نەبێت ودرێژخایان بێت وکاریگەری لەسەر شێوازی ژیان هەبێت و لەهەندێك بواردا چالاکی تاك سنوردار بکات.

* بەکارهێنانی ئەلکحول ومادەهۆشبەرەکان یان هەوڵدان بۆ وازهێنان ئەگەر تاك ئالودەبێت.

٨. ئاسەوارە خراپەکانی تووڕەبون

بێگومان هەرگوناحێ، دایناببێت یان هەر سنورێك خوای پەروەردگار دایناببێت بەدڵنیاییەوە زیان و زەرەر و ئاسەواری خراپیش بەجێ دەهێڵێ لەسەر تاك و خێزان و کۆمەڵگا . تورەبونیش کە مامەڵەیەکی خراپەو مرۆڤەکان ئەیکەن لەگەڵ یەکدا، ئاسواری ئەو تورەبوونە جێ دەهێڵن لەسەر دڵ و دەرونی یەکتری کە ئەمەش ئاسەوارەکانن:

١. ئاسەواری دیار وئاشکرا، زۆرجار هەیە بەهۆی تورەبونەوە مرۆڤ چەندین نەخۆشی لێ دیاری دەدات و ڕەنگ و ڕووی دەگۆڕێت و سورهەڵدەگەڕێت.

٢. ئاسەوارو شوێنەواری ناوەکی، ئەوەیە مرۆڤ دڵ و دەرونی توند دەبێت و بێتاقەت دەبێت.

٣. ئاسەوار لەسەر دڵەکان بەجێەهێڵێ .وادەکات دڵی مرۆڤ ڕەق ببێت و توشی حەسودی و دڵتەنگی و شتی خراپی بکات.

٤. ئاسەوارێکی دیکەی خراپی تورەبون ئەوەیە لەسەر زمان جێی دەهێڵێت دروستی دەکات، وادەکات مرۆڤ جوێن بەیەکتری بدەن و بوختان و غەیبەت دروست ببێت. زۆرجار هەیە بەهۆی تورەبوونی تاکەکانەوە عەشیرەت و حزب و گروپ و گوندو گەڕەك و ماڵو خێزان بەشەڕدێن ئەمە

بەشێکی لەتوڕەبونەوەیە کە زمان هۆکارە بۆ ئەم تاوانانەی تر، پێغەمبەر (درودی خوای لەسەربێت) دەفەرموێت: { إِنَّ أَكْثَرَ خَطَايَا ابْنِ آدَمَ فِي لِسَانِهِ } البيهقي ٤٩٣٣.

واتە: زۆرترین هەڵەی نەوەکانی ئادەم بەهۆی زمانیانەوە.

٥. ئاسەوارێکی دیکەی خراپ ئەوەیە کەبەجێی دەهێڵێ لەسەر ئەندامەکانی مرۆڤ و بەهۆی توڕەبونەوە وا دەکات کەئەندامەکان تاوان بکەن، یان کوشتن و لێدان ڕوودەدات، زۆرجار هەیە کە مرۆڤ بەڵایەکی بەسەردێت یان کەسێی لێ دەمرێت توڕەدەبێت و بەردەبێتە لێدانی خۆی و ئەندامەکانی لاشەی بەکاردێنێت بۆ گوناه و تاوان .کە خۆشەویست دەفەرموێت: { عَنْ مَسْرُوقٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَيْسَ مِنَّا مَنْ شَقَّ الْجُيُوبَ وَضَرَبَ الْخُدُودَ وَدَعَا بِدَعْوَةِ الْجَاهِلِيَّةِ } ابن ماجه ١٥٨٤ وصححه الألباني.

واتە: لە ئێمە نیە کەسێك کەسنگی دابدڕێ و ڕومەتی برنێتەوە، واتە لە ڕیزی موسڵمانان دەچێتە دەرەوە .

٦. توڕەبون وا لە مرۆڤ دەکات ڕقیان لەیەکتری ببێتەوە، ببنە دوژمنی یەکتری .

٢. بەهۆی توورەبونەوە کە بەڕاستی ئاسەوارێکی خراپ بەجێ دەهێڵێت لەسەر کۆمەڵگا، کەوادەکات دوکەس و دووخێزان پشت لە یەکتری هەڵبکەن و حەسودی بەیەکتری ببەن وەك خۆشەویست دەفەرموێت:

{ لاَ تَبَاغَضُوا، وَلاَ تَحَاسَدُوا، وَلاَ تَدَابَرُوا، وَلاَ تَقَاطَعُوا، وَكُونُوا عِبَادَ اللهِ إِخْوَاناً، وَلاَ يَحِلُّ لِمُسْلِمٍ أنْ يَهْجُرَ أخَاهُ فَوْقَ ثَلاَثٍ}، متفق عَلَيْهِ .

واتە: لەیەکتری لوتەلا مەبن و پشت لەیەکتری مەکەن و حەسودی بەیەکتی مەبەن وەك برا وابن، دروست نیە کە موسڵمان دەنگ لە برای موسڵمانی خۆی دابڕێ زیاتر لە سێ ڕۆژ.

جا دەبێت ئێمەی باوەڕدار کارێك نەکەین کە بەهۆی تورەبونەوە پەیوەندی خزمایەتی بپچڕێنین و دەنگ لەگەڵ یەکتردا بڕین، چونکە تورەبوونەکە شەیتان خۆشحاڵ دەکات، پشت هەڵکردن و دەنگ دابڕینەکەش بەهەمان شێوەزیاتر شەیتان دڵخۆش دەکات وخواش تورەدەکات بۆیە ئاگاداری خۆتان بن و نەکەونە هەڵەوە .

***

٩. زیانەکانی تورەبون

تورەبونیش وەکو هەر نەخۆشی و نەهی لێکراوێکیتر ئەم زیانانەی هەیە بۆ مرۆڤ و مرۆڤایەتی.

١. تورەبون خوای گەورە تووڕە دەکات و شەیتان ڕازی و دڵخۆش دەکات .

٢. ئەبێتە مایەی بەزاندنی سنوری خودا و پێغەمبەر (درودی خوای لەسەربێت).

٣. ئەبێتە مایەی پچڕاندنی خزمایەتی و دۆستایەتی نێوان تاکەکانی کۆمەڵگا.

٤. دڵی مرۆڤ ڕەق دەکات دوری دەخاتەوە لە خوای گەورە.

٥. شوێنەواری خراپ بەجێدەهێڵێت لەسەر لاشەو دەست و دەم و زمان وچاو و گوێی مرۆڤ.

٦. حەسودی و ڕق دروست دەکات و کاردانەوەی خراپیشی لێ دەکەوێتەوە، کە سەرەنجامەکەی (کوفر و شیرك و تەڵاق وکوشتنی) بەدوادا دێت.

٧. تورەبون والە مرۆڤ دەکات کە چاوی کوێربێت و زمانی لاڵ بکات لەئاستی حەق و ڕاستیدا.

٨. کەسی تورە هەمیشە دۆست و هاوەڵی کەمەو خەڵکی خۆی لێ بەدووردەگرن، چونکە زووهەڵدەچێت وزوو خەڵکی لێ دەڕەنجێ.

١٠. ئایا پێغەمبەر (دروودی خوای لێبێت) توڕەبوە؟

زۆرجارئەم وتەیە دێتە بەر گوێمان کەئایا خۆشەویستمان توڕەبوە؟ لە وەلأمدا دەڵێین: بەڵێ، وەکو هەر مرۆڤێکی تر توڕەبوە، بەلأم لە چ شوێنێکدا توڕەبوە و لەئاستی چ شتێکدا توڕەبوە، پێشەوامان تەنها لەسەر حەق توڕەبوە، خۆی دەفەرموێت: (من مرۆڤم چۆن مرۆڤ توڕەدەبێت منیش توڕەدەبم هەرمسوڵمانێك قسەیەکم پێ وتبێت یان نەفرەتم لێکردبێت یان لێمدابێت، لەمنەوە لەسەر خۆی بیکات بە صەلأوات وپاکبونەوە نزیکبونەوە، نزیکبونەوەیەك بەهۆیەوە لە ڕۆژی قیامەت لێت نزیکببێتەوە) رواه مسلم.

❊ عەبدولأی کوڕی عەمری کوڕی عاص فەرمووی: ئەی پێغەمبەری خودا ئایا هەموو ئەوەی لەتوڕەبوون و لەڕازیبووندا تۆ دەیفەرموی بینووسم؟ پێغەمبەر (صلی الله علیه و سلم) فەرموی: "بینوسە، سوێند بەوکەسەی بە پێغەمبەر منی ڕەوانەکردووە تەنها حەقی لێوە دەردەچێت" ئاماژەی بەزمانی کرد. (روه أبوداود)

نەیفەرموو: من توڕەنابم بەڵکو فەرموی توڕەبوون لەحەق دەرمناکات، واتە: بەپێی داخوازی توڕەبوون کار ناکەم.

* جارێکیان عائیشە(خوا لێی ڕازی بێت)تورەبوو، پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم)فەرمووی(چیتە شەیتانەکەت بۆ هات؟)عائیشە فەرمووی: بۆ تۆ شەیتانت نییە؟ فەرمووی(با، بەڵام داوام لەخوا کرد لەسەری کۆمەکی کردم ومسوڵمان بوو، بۆیە تەنها فەرمان بە چاکە دەکات))رواه مسلیم نەیفەرموو شەیتانم نییە، مەبەست پێی شەیتانی تورەبوون بوو، بەڵکو فەرموی هەڵمنانێت بۆ شەڕ.

* ئیمامی عەلی (خوالێی ڕازی بێت) فەرمووی: (پێغەمبەر (صلی الله علیەوسلم) بۆ دونیا تورە نەدەبوو، گەر حەق تورەی بکردابایە کەس نەیدەناسی وهیچ شتێك بەرەنگاری تورەبوونەکەی نەدەکرد تا سەرکەوتنی بۆ حەق بە دەستدەهێنا). رواه الترمذی)

پێویستە ئەو ڕاستیە بزانین کە پێغەمبەری ئیسلام پێشەواو چاوساغی ئێمەیە دەبێت ئێمە چاوی لێبکەین، زۆر جار بوە کاری ناشرینیان نواندوە بەرامبەری بەلاّم ئەو لەبەرامبەردا هیچ پەرچەکرداری نەبوە وبێ دەنگی هەڵبژاردوە، چونکە کابرا نەزان بوە ونەیزانیوە کە ئەوکارە نابێت ئاوای لێبکات، تورەبونی خۆشەویستمان لەبەرامبەر شکاندنی سنوری خوادابوە بۆ ئەوە نارەحەت بوەو تورەبوە نەوەك هەر خودی خۆی بەبەردەوامی کەسێکی تورەبوبێت و لەئاستی گەورە و بچوك

و ژن و پیاودا توڕەبوبێت، توڕەبون لەو سیفەتانەیە کەپێغەمبەری میهرەبان (صلی الله علیه وسلم) نەهی لێکردوە، هەمومان چیرۆکی ئەو دەشتەکیەمان لەیادە و (لەپیشەوەش هێناومانە) کە بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری هاتە لای پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ئامۆژگاری کرد توڕەنەبێت دەشتەکیەکە وتی: زیاتر ئامۆژگاریم بکە..

پێغەمبەر فەرموی: توڕەمەبە وتی: زیاتر، وتی: توڕەمەبە چەند جار خۆشەویستمان ئەمەی دوبارەکردەوە تاکو دەشتەکیەکە دەستی لەپرسیارەکەی هەڵگرت، سەرنج بدەن ئازیزمان چەندە گرنگی بەم بابەتە داوە کە زانیویەتی ئەم کەسە یاخو زۆرێك لەخەڵکی دووچاری ئەم نەخۆشیەن، ئەچینە خزمەتی چەند فەرمایشتێك تا بزانین هەڵوێستی خۆشەویست چۆن بوە:

١.عن عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي طَلْحَةَ قَالَ حَدَّثَنِي أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ قَالَ{ بَيْنَمَا نَحْنُ فِي الْمَسْجِدِ مَعَ نَبِيِّ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم) إِذْ جَاءَ أَعْرَابِيٌّ فَقَامَ يَبُولُ فِي الْمَسْجِدِ، فَقَالَ أَصْحَابُ رَسُولِ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم) مَهْ مَهْ. فَقَالَ:« دَعُوهُ ». فَتَرَكُوهُ حَتَّى بَالَ، ثُمَّ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم) دَعَاهُ فَقَالَ لَهُ:« إِنَّ هَذِهِ الْمَسَاجِدَ لاَ تَصْلُحُ لِشَىْءٍ مِنْ هَذَا الْبَوْلِ وَلاَ الْقَذَرِ، إِنَّمَا هِيَ لِذِكْرِ اللَّهِ تَعَالَى وَالصَّلاَةِ،

وَقِرَاءَةِ الْقُرْآنِ ». أَوْ كَمَا قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم) فَأَمَرَ رَجُلاً مِنَ الْقَوْمِ فَجَاءَ بِدَلْوٍ مِنْ مَاءٍ، فَرَشَّهُ عَلَيْهِ} رَوَاهُ مُسْلِمٌ.

واته: ئەنەسی کوڕی مالیك دەفەرموێت لەمزگەوت دانیشتبوین لەخزمەتی خۆشەویستدا کابرایەکی دەشتەکی هات لەناو مزگەوتا میزی کرد، هاوەڵان هاواریان کرد: مەکە مەکە!! خۆشەویست فەرموی: وازی لێبێنن پێی مەبڕن، با تەواوبێت کەتەواو بو بانگی کرد فەرموی: ئەمە مزگەوتە! دەست نادات بۆ ئەوشتانە ئەمە کراوە بۆ یادو زیکری خوا وبۆ نوێژ وقورئان خوێندن، خۆشەویست فەرمانی کرد بەیەکێ لەهاوەڵان کەبچێت دۆڵچەیەك ئاو بکات بەشوێنەکەیدا.

* سەرنج بدەن هاوەڵان توڕەبون بەو دیاردە ناشرینە بەڵام خۆشەویست ئارامی گرت وکابرای دەشتەکیش وهاوەڵانیشی فێر ئارامگرتن کرد و وای لێکردن کەهەڵنەچن، وەڵاهی ئەگەر لەم ڕۆژگارەدا یەکێك ئاوها بکات هەمومان بە گژیدا دێین و لێی توڕەدەبین.

٢. پێغەمبەر (صلى الله عليەوسلم) بەکردەوە پیشانمان دەدات کەچۆن بین بەرامبەر بەوانەی کە لێمان تووڕەدەبن.

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ) قَالَ كُنْتُ أَمْشِي مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَلَيْهِ بُرْدٌ نَجْرَانِيٌّ غَلِيظُ الْحَاشِيَةِ فَأَدْرَكَهُ أَعْرَابِيٌّ فَجَذَبَهُ جَذْبَةً شَدِيدَةً حَتَّى نَظَرْتُ إِلَى صَفْحَةِ عَاتِقِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَدْ أَثَّرَتْ بِهِ حَاشِيَةُ الرِّدَاءِ مِنْ شِدَّةِ جَذْبَتِهِ ثُمَّ قَالَ مُرْ لِي مِنْ مَالِ اللَّهِ الَّذِي عِنْدَكَ فَالْتَفَتَ إِلَيْهِ فَضَحِكَ ثُمَّ أَمَرَ لَهُ بِعَطَاءٍ} رواه البخارى.

واتە: ئەنەس دەفەرمویّت لەگەڵ پێغەمبەردا (صلى الله عليه وسلم) بەرێگادا دەڕۆیشتین کابرایەکی دەشتەکی پەلاماری خۆشەویستیدا وملی کراسەکەی ڕاکێشا هێندە توند گوشی کەشوێنەواری بە لا ملیەوە دەرکەوت، بە تووڕەییەوە پێی وت لەو ماڵەی کەخوا پێی بەخشیویت بەشم بدە! پێغەمبەر لێی تووڕەنابێت و بەپێکەنینەوە فەرمان دەکات بەشی بدەن.

❊ سەرنجی ئەو سەرکردەو پێشەوایە بدەن کەچۆن ئارامی گرتوە لەکاتێکدا ئەشیتوانی بەشی نەدات ودیفاعیش بکات، بەڵام تووڕەیی خۆی دەخواتەوەو ئارام دەگرێت.

❊ پێغەمبەر (درودی خوای لەسەربێت) هەرگیز لەسەر بابەتە دونیاییەکان تووڕەنەبوە، تەنها کاتێك نەبێت کەسنورێك لەسنورە قەدەغەکراوەکانی خوای گەورە شکێنرابێت لەم مەسەلەدا هەرگیز سازشی

نەکردوە، ئەم توڕەبونە زیان بە مرۆڤ ناگەیەنێت، چونکە پەروەردگارت لەگەڵ دەبێت وهۆیەکانی تەندروستی ولەشساغیت بۆ ئامادە دەکات."لە فەرمودەدا هاتوە کە ئافرەتێکی مەخزومی دزی کردوە یەکێکیش لەهاوەڵانیان ڕاسپاردوە کە بێت بۆخزمەتی خۆشەویست تا حەدی لێ دەرنەکرێت لەبەر ئەوەی کچی پیاوێکی دەسەڵاتدارە، بەهاوەڵەکەی فەرمو: ئایا تۆ ئەتەوێت سنوری خوا بشکێنرێت وحەدەکە جێبەجێ نەکرێت؟

پێغەمبەریش کە بیسەری ئەم وتانەبو توڕەبو پێی ناخۆشبو هەستا وتارێکی خوێندەوو فەرموی: ئومەتانی پێش ئێوە بەوە بەهیلاکا چون کە حەدو سنورەکانیان دەوەستاند بۆ دەسەڵاتدارەکانیان وبەسەر فەقیرەکانیاندا جێبەجێیان دەکرد، سوێند بەخوا ئەگەر فاتیمەی کچی محمد دزی بکات دەستی دەبڕم، لەم حاڵانەدا توڕەبون بە ڕوخساری خۆشەویستەوە دەرکەوتوە چونکە خەریکبوە سنوری خودا بشکێنرێت.

مرۆڤێك کەلە خراپەکاری وخواردنەوەی مەی وجگەرەکێشان وئەو هۆیانەی خوای گەورە توڕە دەکەن دووردەکەوێتەوە، هەروەها بۆ توڕەیی خوا توڕە دەبێت، بەبێگومان تەندروستیەکی باشتری دەبێت وباری دەروونیی سەقامگیرتر دەبێت.

* پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) هاوەڵەکانیشی وا فێرکردبو کە تورەنەبن لەئاستی حەقدانەبێت

پیاوێك قسەی وت بە ئەبوبەکر (خوا لێی ڕازی بێت) ئەبوبەکر بەخۆی فەرموو (ئەوەی خودا لێی داپۆشیویت زۆرتر وزیاترە) وەك ئەوەی سەرقاڵ بوویت بە ووردبونەوە لە کەموکورتیەکانی خۆی لەوەی بەتێروتەواوی حەقی تەقوای خودا بدات وتا ئەوپەڕی ناسین خودای خۆی بناسێت، بۆیە کاتێك کەسێك ئەوی دایە بەرناتەواوی تورەنەبوو، چونکە بەچاوی ناتەواوییەوە تەماشای نەفسی خۆی دەکرد، ئەوەش بۆ مەزنی پلەو پایەی ئەو دەگەڕێتەوە.

* ڕۆژێك عومەری کوڕی عەبدولعەزیز خەلیفەی مسوڵمانان چویە ناو مزگەوتێکەوە کابرایەك خەوتبو خەلیفەش قاچی بەرقاچی کابرای خەوتوکەوت، وکابرا لە ژێر جێگاکەوە هاواری کرد ئەوە کوێریت؟! کابرا نەیزانی خەلیفەیە بۆیە پاسەوانەکانی وتیان: ئەوە بۆ وادەڵێت؟ لێی ڕاپەڕین عومەر بێ تورەبون بە هێمنی فەرمووی: لێیگەڕێن کابرا پرسیاری کردوە نەوەڵا کوێرنیم، سەرنج بدەن مامۆستای مرۆڤایەتی شوێنکەوتوانیشی بەم شێوازە فێرکردوە.

* ژنێك بەمالیكی كوڕی دیناری وت: (ئەی ڕیاباز، مالیك وتی: تەنها تۆ منت ناسیوە، وەك ئەوەی سەرقاڵ بوویت بەنەرێكردن وڕیشەكەند كردنی ئافەتی ڕیا لەنەفسی خۆی، ئەوەی شەیتان بۆی هەڵداوە، لەتووڕەبوون بەهۆی قسەكەوە، لەنەفسی خۆی بەدوورگرتووە، بۆیە توڕەنەبوو بەدانە پاڵی ڕیا بۆ لای ئەو .

* پیاوێك قسەی بەشەعبی وت: فەرمووی (گەر لەقسەكەت ڕاست دەكەیت خودا لەمن خۆش ببێت، گەر درۆ دەكەی خودا لە تۆ خۆشبێت)

ئەم قسەو بەسەرهاتانە ئاماژە بەوە دەكەن ئەوان بەهۆی سەرقاڵی دڵ بە عیبادەت وكاری گرنگەوە توڕەنەبوون، هەڵدەگرێت كاریگەری هەبوبێت لەسەر دڵیان، بەلاّم پێیەوە خەریك نەبون، سەرقاڵی شتێك نەبون كە لە بەندایەتی وعیبادەت لایان بدات.

* * *

١١. تورەبون وزانستی پزیشکی سەردەم

زانستی پزیشکی سەردەم وەکو زۆرێك لە لێکۆڵینەوەکانی تر لێکۆڵیەوەی کردوە لەسەر لایەنی سلبی تورەبونی مرۆڤ،

لەسەرتاسەری جیهاندا زۆرکەس ئەم لێکۆڵینەوەیان کردووە، لە موسڵمان و بێباوەڕ، جا ئێمە لێرەدا تەنها زیانە پزیشکیەکان باس دەکەین و ناچینە ناو قوڵایی داتاو لێکۆڵینەوەو ساڵ و وڵاتەکان، کەسێك حەزبکات وردەکاری زیاتری دەستبکەوێت لەکتێبی زانستی قورئان و فەرمودەکاندا یان لە ئینتەرنێت و گۆڤارە پزیشکییەکان دەستی دەکەوێت، بۆیە تەنها بەکورتی چەند خاڵێك باس دەکەین:

١. تورەیی کۆئەندامی بەرگری لاواز دەکات.

خانمە دکتۆر (ئانا مارشلاند) لە زانکۆی (بیتسبرە)ی ئەریکی دەڵێت: (خاوەنانی تێکڕاییە بەرزەکانی ورياکەرەوەی دەماری (التنبیە العصبی) (نیوروتیسیزم) ڕەنگە کۆئەندامی بەرگریان وەك پێویست بەهێز نەبێت.

توێژەران لەکۆلێژی پزیشکی زانکۆی (بیتسبرە) بەسەرپەرشتی (د.مارشلاند) هەستان بەپشکنینی پەرچەکرداری پتر لەهەشتا خۆیەخش کە دەرزیان لێدرابوو بە(لوقاحی) چارەسەری نەخۆشی پەتای هەوکردنی

جگەر، کە نەخۆشیەکی ڤایرۆسیە (لوقاحەکە) کۆئەندامی بەرگری جەستە چالاك دەکات لەرێی بەرکەوتەیی بۆ بەشێکی زۆر کەمی ڤایرۆس خۆبەخشەکان خرانە ژێر تاقیکردنەوەی پێوانی سروشتی کەسێتیان وپلەی وریایی دەمارییان، بینرا ئەوانەی پلەی بەرزیان لە وریایی دەماری هەیە ئارەزووی گۆرانی توندی میزاج و تورەیی زۆر دەکەن، هەروەها وروژاندنیان وبەرکەوتەییان بۆ فشاروپەشێویە دەروونییەکان سوك و ئاسانە، "د.مارشلاند"دەڵێت: ئاکامەکانی لێکۆڵینەوەکە پاڵپشتی ئەو هزرە دەکات کە دەڵێت خاوەنانی وریایی بەرزی دەماری (التنبه العصبی العالی) کۆئەندامی بەرگری کەم چالاکتریان هەیە لەوانی تر، ئەمەش وادەکات پتر لەوانی تر ڕووبەڕووی نەخۆشی ونیشانەکانیان ببنەوە".

* لە لێکۆڵینەوەیەکی تر کە لە"ئوهایو"ی ویلایەتە یەکگرتوەکان ئەنجامدرا ئاماژەی بەوە داوە فشاری دەروونی ودڵەڕاوکێ کاریگەری ڕاستەوخۆیان لەسەر قەوارەی هۆرمۆنەکانی جەستە هەیە، لەوانەش کۆرتیزۆل کە کاریگەری چالاکی هەیە لەسەر ئەدای کۆئەندامی بەرگری.

٢. کۆنترۆڵنەکردنی تورەیی دەبێتەهۆی کێشی زیادە و چەندین کێشەی تەندروستی.

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ ئەو ئاکامەی بەدەستەوەداوە کەنەتوانایی مێرد منداڵ (هەرزەکار) لەسەر کۆنترۆڵ نەکردنی توورەییەکەی ڕەنگە ببێتە هۆکاری چەندین کێشەی تەندروستی بۆی لەئایندەدا، ئەو هەرزەکارانەی گرفتاری کێشە گەلێکن لەکۆنترۆڵکردنی توورەییان پتر ئەگەری تووشبونیان هەیە بەزیادبونی کێش، زانایان لەکۆبونەوەی ساڵانەی کۆمەڵەی (القلب)ی ئەمریکی لە"سان فرانسیسکۆ" وتیان: ئەو هەرزەکارانەی هەستی توورەبونیان کپ دەکەنەوە ڕووبەڕووی مەترسی قەڵەوی یان زیادەکێشی دەبنەوە، هەرئەوەیە کە ڕەنگە ببێتە هۆی تووشبونیان بەنەخۆشیەکانی وەك نەخۆشی دڵ وشەکرە.

* هەروەها پزیشکانی ناوەندی زانستی دڵ لە زانکۆی "تەکساس" هەستان بەئەنجامدانی لێکۆڵینەوە لەسەر (١٦٠هەرزەکار) کەتەمەنیان لەنێوان (١٤و١٧ساڵان) بوو بە درێژای سێ ساڵ پزیشکەکان تاقیکردنەوەی دەروونیان بەکارهێنا بۆ زانینی چۆنیەتی وەڵامدانەوەیان بۆ تورەبوون، دواجار ئاشکرایان کرد ئەو هەرزەکارانەی دەتوانن کۆنترۆڵی توورەییان بکەن ولەکاتی تورەیدا بەشێوەیەکی گونجاو هەڵسوکەوت بکەن،

کەمتر بەرەنگاری کێشی زیادەیان دەبنەوە، بەڵام ئەوانەی گرفتاری کێشە گەلێکن لە مامەڵەکردنیان لەگەڵ توورەییدا، جا بەکپکردنی هەستەکانیان یان توورەبونی توندیان بێت، زیاتر ئەگەری توشبونیان بە زیادبوونی کێش هەیە.

پرۆفیسۆر "ویلیەم مولەر"کەسەرکردایەتی تیمی لێکۆڵینەوەکەی کرد دەڵێت"قەڵەوی (گۆشتنی)پەیوەستە بەرێگا ناتەندروستیەکانی دەربڕینی توڕەییەوە"کێشەکانی دەربڕینی توڕەیی ڕەنگە ببێتە هۆی پەشێویەکان لەخواردن وکێشی زیادە کەئەمیش بەپێی خۆی دەبێتە هۆی تووشبون بەنەخۆشی دڵ لەتەمەنێکی زوودا، مەسەلەکە لەخواردن وخواردنەوە ومەشقەکاندا کورت نابێتەوە، بەڵکو پێویستە ئاگاداری لایەنی کۆمەڵایەتیش بین.

٣. توڕەبون توشبوون بە وەستانی دڵ خێرا تر دەکات .

چەند زانایەکی ئەمریکی وتویانە کە میزاجی خراپی کوڕە گەنجەکان ڕەنگە ببێتەهۆی توشبوون بەنەخۆشی دڵ لەکاتێکی زووی تەمەنیاندا، ئەمە لەئاکامەکانی لێکۆڵینەوەیەکدا هات کە گەیشتە ڕاستییەك"ئەو کوڕە گەنجانەی لەکاتی ماندوویەتی وشەکەتی دەماریدا توڕەدەبن پتر لەخۆیان ئەگەری توشبونیان هەیە بە نەخۆشییەکانی دڵ بە ڕێژەیەك کە

دەگاتە سێ هێندە، لێکۆڵینەوەکە دەریخستوە، لاوە تورەکان ئەگەری توشبوونی زوویان هەیە بە وەستانی دڵ پتر لە هاوتەمەنە هێمنەکانیان بە ڕێژەیەك دەگاتە پێنج ئەوەندە، تەنانەت ئەگەر لەخانەوادەیەکیش بن کە مێژوویان لەنەخۆشییەکانی دڵ خاڵی بێت.

❊ تورەبوون وترس هەستێکە کە زۆرترین کاریگەری لەسەر جەستەو بەتایبەت دڵ دادەنرێت، بەگوێرەی بیروڕای شارەزایان هەستی مرۆڤ هۆکاری تەواوی خۆشیەکان وناخۆشییەکانە، ژیانێکی ئارام وبەختەوەر باشترین ڕێگەی چارەسەری نەخۆشییەکانە، لەکاتی تورەبوون جومگەکان وماسوولکەکان توند دەبن وبەهۆی گرژبونی کۆئەندامی دەمار، جوڵەی خوێن سست دەبێت، هاوسەنگی لە سیستەمی دەمارەکان تێکدەچێت و نارێکی لەنێوان هۆرمۆنەکان دروست دەبێت، سەلامەتی دڵ وخوێنبەرەکان دەکەوێتە ژێر مەترسی، هەروەها فشاری خوێن بەرز دەبێتولێدانی دڵ زۆرتر دەبێت چالاکی مێشك کەم دەبێتەوە لەگەڵ دەردانی زراو زیاتر دەبێت.

❊ تورەبون ونارێکوپێکی لێدانی دڵ

سترێس وتورەبوون دەبێتە هۆکاری خێرا لێدانی ترپەکانی دڵ ئەگەر ناتانەوێت کێشەتان بۆ دروست بێت باشتر ئەوەیە ئارام بن.

٤. توورەیی تەمەن کورت دەکاتەوە.

لێکۆڵینەوەیەك دەڵێت هەستکردن بە تورەبونی توند، مەترسیدکە ڕەنگە هەڕەشە لە ژیانی ئەوکەسانە بکات کە قابیلیەتی توشبونیان هەیە بە نەخۆشییەکانی دڵ و دووچاری تێکچونی لێدانەکانی بون.

"د.راشیل لامبرت"لە زانکۆی"بیل"لە ویلایەتی (کونتکت) لەگەڵ تیمەکەیدا هەستان بە لێکۆڵینەوە لەسەر (٦٢کەس)ی توشبوو بە نەخۆشییەکانی دڵ وکۆمەڵێکی تر کەئامێری چاودێری کارەبایی دڵیان بۆ چێنرابوو(ئەم ئامێرە دەتوانێت پەشێویە ترسناکەکان هەست پێبکات و لەحاڵەتی نا ڕێکوپێکیدا پرتەی کارەبایی بدات بۆ گێڕانەوەی لێدانەکانی دڵ بۆ شێوازی سروشتی خۆی).

ئەم لێکۆڵینەوەیە وچەند لێکۆڵینەوەیەکی تر دەریانخست کە لەرینەوەکانی زەوی وتەنانەت یاریەکانی تۆپی پێ ڕەنگە تێکراییەکانی مردن بە وەستانی دڵ بەرزبکەنەوە، تیایدا دڵ لەپاڵنان بەخوێنەوە دەوەستێت... دەربارەی ئەو لێکۆڵینەوەیەی کە لە بلاْوکراوەی تایبەتی" کۆلیژی نەخۆشیەکانی دڵی ئەمریکی "بلاْوکرایەوە" لامبرت "وتویەتی: "بێگومان کاتێك کۆمەڵەیەکی تەواوی دانیشتوان بخەینە ژێر پەستانگەلی زیادەوە، ئەو دەمە حاڵەتەکانی مردنی کتوپڕ تیایاندا زیاددەکات".

نەخۆشە بەشداربوەکانی توێژیتەوەکە هەستان بە وەیادهێنانەوەی دیمەنێك کەپێشتر تیایدا تا ئەوپەڕ توڕەبون، توێژەرانیش ناسەقامگیری کارەبایی دڵیان پێوانەکرد، "لامبرت"وتی:تیمەکە هەڵدەستن بە توڕەکردنی نەخۆشەکان، دواجار بینیمان توڕەیی دەبێتە هۆی زیادکردنی پەشێوی کارەبایی دڵی ئەو نەخۆشانە"ئەوانەی لەکاتی توڕەییدا توشی بەرزترین ئاستی پەشێوی بوون لەکارەبایی دڵدا، ئەگەرەکانی توشبونیان بەنارێکوپێکی لێدانەکانی دڵ بەرزبووەوە(لەکاتی چاودێریکرنەکەدا)بە دە هێندەی توشبونی ئەوانی تر، زانایان بۆ ماوەی سێ ساڵ چاودێری نەخۆشیەکانیان کرد بۆ دیاریکردنی ئەوەی کامیان دواتر توشی وەستانی دڵبوو وپێویستی بە لێدان هەبوو لەئامێرەکانی چاودێری سیستمی کارەبایی دڵەوە.

٥. توڕەبون وزیان پێگەیشتنی جگەر

توڕەبوون لەسەر زراو وجگەر، کاریگەریی نەرێنی هەیە، چونکە ئەم هەستە دەبێتە هۆکاری دەردانی زیاتری زراو کە لە حاڵەتی ئاسایی پێویست بەو بڕە زۆرەی دەردانی زراو ناکات و لە ئەنجامیشدا زیانێکی گەورە بە زراو دەگەیەنێت، هەمومان دەزانین کە ناتوانین کەسێکی زۆر

ئارام بین، بەلاّم دەبێت هەندێك شت بەرە بەرە لادەین تاكو بتوانین ڕێگری لە توڕەبونمان بكەین.

٦. توڕەبون و ئازارەكانی ماسوولكە

كاتێك كەبەرامبەر بەخێزان، یان مندالّەكاننیان هاوكارو هاوڕێكانمان یان خۆتان توڕەدەبن، هۆڕمۆنێك بە ناوی "ئەدرینالین" لە جەستەدا بەرهەمدێت، تەنانەت لەكاتی ترسیش هەمان هۆرمۆن بەرز دەبێتەوە كە دەبێتە هۆكاری ئازارەكانی جومگەكان وسەرئێشەو شان وملی وكەمەر، چونكە ئەم بەشانە ناتوانن بەرگەی ئەو فشارانە بگرن، لەئەنجامدا ئێش وئازار دروست دەبێت.

٧. توڕەبون وسكچون

توڕەبون ودلّتەنگی دەبێتە هۆی ئەوەی ڕیخۆلّەكان گرژببنەوە كە لە ئەنجامیدا كۆلّۆن دروست دەبێت یان سكچوون ڕوو دەدات كە واتە سترێس (قەلەقی)ترس، ڕۆح و ڕەوان هەموی لەسەر ڕیخۆلّەكان كاریگەرییان هەیە.

٨. توڕەبوون وهەوكردنی گەدە

لە كاتی توڕەبوون هەست بە ئازار لە گەدە دەكەن، هەرچەندە زیاتر توڕەبن زیاتر تووشی هەوكردنی گەدە دەبن و لەوانەیشە گەدە برینداربێت.

٩. هەوکردنی پێست

توڕەبوون دەبێتە هۆی خوارن و کێشەکانی پێست، کە لە سەر فشارو سترێس و ترس درووست دەبێت، خورانی زۆر هەوکردنی پێست دروست دەکات.

لەکۆتایدا ئەوە لە بیرمەکە کە توڕەبوون کاریگەریی لەسەر سەلامەتی مرۆڤ وجەستە هەیە، ئەوەشتان لەیاد بێت سەلامەتی بەرگری لەش و دڵ و جگەر وریخۆڵەکان هەروەها بەشەکانی تری لاشە لە توڕەبوون گرنگترە.

١٠. چارەسەری توڕەبون

هەموونەخۆشیەك چارەسەری هەیە، جائەو نەخۆشیە دەرونیە بێت یان لاشەیی بێت، ناوەکی ورۆحی ودڵی بێت، لێرەدا

ئێمە بەپشتیوانی خوا باسی چارەسەرەکانی توڕەبیی دەکەین، بە ئومێدی ئەوەی ببێتە مایەی سودو قازانج بۆ هەمو

لایەکمان، عیلاج ودەرمانێك بۆ هەموو ئەو خوشك و برایانەی کە تووڕەدەبن لەسەر شتی ناهەق و ناڕەوا، ئەم دەرمانا

نە وەکو دەرمانی لای پزیشك وایەئەگەر بەکاری نەهێنین و لەکاتی خۆیدا نەیان خۆین سودمان پێناگەیەنن، ئومێد دەکەم ئێمەش بەباشی

جێبەجێیان بکەین، تا کۆمەڵگاوتاکەکان وخێزانەکانمان پڕبێت لە ئاشتی و ئاسودەیی وبەختەوەری و بەختیاری:

١. یادی خواکردن بۆئەوەی هەمیشە خوات لەبیربێت ودووربیت لە شەیتان و بەرنامەکەی.

٢. بیرکردنەوە لە گەورەیی لێبوردن وخواردنەوەی ڕق وکینەو توڕەیی، خۆبەدورگرتن لە تۆڵسەندنەو وسزای بەرامبەر .

٣. ترسان لە نەفس کە تووشی سزاو و ئازار ببێت لە دنیاو دوارۆژدا.

٤. بیرکردنەوە لە ئاسەوارە خراپەکانی توڕەبون، ئاسەواری شەرعی ودنیایی و قیامەتی و پزیشکی .

٥. بیرکدنەوە لە ناشرینی ڕەنگ و وێنەی کاتی تووڕەبون، مرۆڤ لەکاتی توڕەبوندا دیمەنێکی زۆر ناشیاو و ناشرینی هەیە، لەکاتی توڕەبوندا چەندین ماسولکەی مرۆڤ ناڕەحەت دەبێت وهەڵدەئاوسێ.

٦. تێگەیشتن لە فەرمودەکانی خواو پێغەمبەر (درودی خوای لەسەربێت) دیراسەکردنی ژیان نامەی سەرداری مرۆڤایەتی وهاوەڵە بەڕێزەکانی.

٧. بیرکردنەوە لەوەی ئەگەر توڕبویت و کەسی بەرامبەریش توڕەبێت لێت قبوڵ نەکات و تۆڵەت لێبکاتەوە.

٨. گۆڕینی شێوازی مامەڵەو شێوازی قسەکردن لە شێوازی توندو زبری بۆ شێوازی نەرمونیانی .

٩. گۆڕینی حاڵو شوێنی کەسەکە، ئەگەر بەپێوەبویت دانیشە ئەگەر دانیشتبوی ڕابکشێ، دەستنوێژبگرەو ئاو لەدەم ولوت ڕابدە.

١٠. بەردەوام پەنابگرین بە خوا لە شەیتانی دورخراوە لە ڕەحمەتی خوا.

١١. بیرکردنەوە لە پاداشتی لێبوردن لە مرۆڤەکان، خاوێنکردنەوەی دڵ ودەرونت لە ڕق وبوغزو تووڕەیی.

١٢. تێکەڵاوی کردنی کەسانی هێمن و لەسەرخۆ و نەرم و نیان. بەدڵنیاییەوە سودی باشی دەبێت بۆ ئەوکەسانەی کە ئەو ڕەوشتەیان هەیە.، پێغەمبەریش صلی الله علیه وسلم دەفەرموێت: {الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِطُ } أحمد ٨٠٢٨.

واتە: مرۆڤ لەسەر دینی هاوڕێکەیەتی دەباهەریەکێ لەئێوەتەماشابکات بزانێ هاورێیەتی کێ دەکات .

١٣. خوێندنەوەی کتێب ونامیلکەو ئەو ورووداو بەسەرهات وچیرۆکانەی پێشین وڕابردوکە دەرئەنجامی تورەیی چی لێ کردون.

١٤. دانانی خشتەیەك بۆ ڕۆژانەت كە هەر ڕۆژێك توڕەبویت تۆماری بكە ئەگەر لە شەو وڕۆژێكدا زیاتر لە پێنج جار توڕەبووی ئەوە هەوڵبدە بۆ ڕۆژانی تر كەمی بكەیتەوە.

١٥. سەردانی پزیشك وكەسانی پسپۆڕی دەرونی بۆ دانانی ڕێگەچارەی پێویست بۆ نەهێشتنی تووڕەییەكەت.

١٦. دۆزینەوەی هۆكارەكانی توڕەبونی خۆت بزانە و هەوڵبدە ڕیشەكێشی بكەیت.

١٧. یادەوەریە تاڵ وناخۆشەكان لەبیربكەن و مەیان هێنەرەوە بیری خۆت .

١٨. هیچ كات بەپەلە و هەڵچومەبە.

١٩. دامەنیشە بەدیار دراماو فلیمی شەڕو توندوتیژی چونكە ئەوانە هۆكارن بۆ چاندنی ئەو تۆوە لەناخی تۆدا.

٢٠. ئەنجامدانی ئەو یاریانەی كە ئەمڕۆ لە ئایپادومۆبایلەكاندا هەن بەخۆتبن یان منالەكەت هۆكارن بۆ توندوتیژی وتوڕەبونی تۆ.

٢١. وەرزشەكان بەگشتی دەوری كاریگەریان هەیە لەسەر نەمانی توڕەیی مرۆڤەكان .

٢٢. سەرقاڵبون بە ئیش وكارێكەوە وا دەكات دووربیت لە توڕەیی.

١٢. سودەکانی تورەنەبون (تورەیی خواردنەوە)

وتمان ئەگەر کەسێك تورەببێت چ زیانێکی پێ دەگات هەم لە لای سنورێك ونەهییەکی جێبەجێکردوە هەم لایەنی دەرونیش زیانێکی زۆر بە دەرون وناخی دەگات، ئەی ئەگەر کەسێك تورەنەبێت چ سودێکی پێ دەگات.

سودی یەکەم: دەستخستنی بەهەشت بۆ خاوەنەکەی، هەرکەسێك تورەییەکەی بخواتەوە ئەوە بێگومان بەڵێنی خودایەو بەهەشت بۆ ئەو دەبێت.

خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿ وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ ١٣٣ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ١٣٤ وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُواْ فَٰحِشَةً أَوۡ ظَلَمُوٓاْ أَنفُسَهُمۡ ذَكَرُواْ ٱللَّهَ فَٱسۡتَغۡفَرُواْ لِذُنُوبِهِمۡ وَمَن يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمۡ يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمۡ يَعۡلَمُونَ

﴿١٣٥﴾ أُوْلَٰٓئِكَ جَزَآؤُهُم مَّغۡفِرَةٞ مِّن رَّبِّهِمۡ وَجَنَّٰتٞ تَجۡرِي مِن تَحۡتِهَا ٱلۡأَنۡهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَاۚ وَنِعۡمَ أَجۡرُ ٱلۡعَٰمِلِينَ ﴿١٣٦﴾﴾ آل عمران.

(لەم چەند ئایەتەدا خوای گەورە مژدەمان پێ دەدات بە بەهەشت لەبەرامبەر چەند کارێکدا)

واتە: (١٣٣) ئەی ئیمانداران پێشبڕکێ بکەن و پەلە بکە ن بۆ دەستەبەر کردنی لێخۆشبوونی پەروەردگارتان و بەهەشتێك کە پانتاییەکەی ئاسمانەکان و زەوی گرتووەتەوە (دواهەمین کەس کە خوای گەورە بەهەشتی پێدەبەخشێت بەهەشتەکەی دوو ئەوەندەو سێ ئەوەندەی دونیایە !! داخۆ ئەوانەی لە سەرەتاوە دەچن بەهەشتەکەیان چەندە فراوان بێت، ئەستێرەی واهەیە ملیۆنێك و ١٠ ملیۆن زیاتریش لە گۆی زەوی گەورەترو زەبەلاح ترە، بێجگە لە دووری یەکەیان کە بە ملیۆنەها ساڵ مەزەندە دەکرێت موڵك و دەستەڵات و دروستکراوانی پەروەردگار سنوری نیە وبۆچوونی ئێمە کولە و کۆڵە لە ئاستیدا جا ئەو بەهەشتە ئامادەکراوە بۆ پارێزکاران، بۆ خواناسان بۆ دینداران، پێغەمبەر ﷺ فەرموویەتی: ئیمانداران مەنزڵگای هەندێك دەبینن وەك چۆن ئەستێرەی گەش دەبینن لە دوورەوە، هاوەڵان فەرموویانە ئەی پێغەمبەری خوا: ڕەنگە ئەوانە مەنزڵگای ئێغەمبەران بن، فەرمویەتی: نەخێر، بەڵکو

ئەوانە مەنزڵگای کەسانێکن کە باوەڕیان بە خواو پێغەمبەری خوا بووە و پابەندی فەرمانەکانیان بوون) .

(١٣٤) ئەو بەختەوەرانە کەسانێکن لە خۆشی وناخۆشیدا لەگرانی و هەرزانیدا ماڵ و سامانیان دەبەخشن، ڕق و کینەی خۆیان دەخۆنەوە و خۆگرن، لە خەڵکی خۆش دەبن و لێبوردەن، بێگومان خوای گەورەو میهرەبان ئەو جۆرە چاکە کار و چاکە خوازانەی خۆش دەوێت ..

(١٣٥) ئەو ئیماندارانەی کە گوناه یان تاوانێك ئەنجام دەدەن دژی کەسانی تر، یان گوناهو ستەمێك دەکەن لە خۆیان و گوناهێك ئەنجام دەدەن کە پەیوەندی بە خودی خۆیانەوە هەیە، پاشان خوای گەورە و دەستەڵاتی، سزاو تۆڵەی، دێتەوە یادیان، ئەوکات بە کوڵ و بە دڵ تەوبە دەکەن و داوای لێخۆش بوون دەکەن و (ئەسرینی پەشیمانی دەڕێژن) جا کێ هەیە لە گوناهان خۆش بێت جگە لە خوای بەخشندەو لێبوردە ؟ ! ئەو سا ئیتر ئەو جۆرە کەسانە بەتەواوی دەستبەرداری ئەو گوناهە دەبن و هەرکات هەستیان کرد نەفسی سەرکەشیان خەریکە توشی هەڵە و گوناهیان دەکاتەوە، ئەوان خێرا دادەچڵەکێن و تەوبەکەیان دێتەوە یاد و لەهەموو جۆرە گوناهێك دوور دەکەونەوە .

(١٣٦) ئائەو جۆرە کەسانە، ئەو تەوبەکارە ڕاستانە، پاداشتیان لای پەروەردگاریانە: سەرەتا لێخۆشبوونە و پاشان باخەکانی ئەو بەهەشتەیە کە جۆگەو ڕوبار بەنێو باخەکانیدا دەڕوات، هاوڕێ لەگەڵ ژیانی نەمری و نەبڕا وە و هەمیشەییدا، بێگومان ئەو بەهرەیەش پاداشتی زۆر چاك و بەنرخی کۆششکاران و ئیماندارەکاراکانە. (چونکە دیارە دوای تەوبەکەیان لە خەمی ئاینی خوا و بەدەست هێنانی ڕەزامەندی پەروەردگاردا دەبن، هەوڵدەدەن کە خوای میهرەبان لێیان نەڕەنجێت) .

* لەسەرەتا وکۆتاوە خوای گەورە باسی بەهەشتمان بۆ دەکات کە کاری بۆبکەین لە کۆتایشدا دەفەرموێت پاداشتی ئەوکەسانەی بەخشندەن ولێبوردەن و ڕقی خۆیان دەخۆنەوە وئەوانەی تەوبەدەکەن ئائەو جۆرە کەسانە سەرەتا لێخۆشبونی خوایی پاشان باخەکانی بەهەشتیان بۆ ئامادەیە، کەواتە با من وتۆی مسوڵمان وئیماندار واز لە توڕەبون وڕق وبوغزبێنین بەرامبەر بەیەکتری چونکە من وتۆی باوەڕدار پەیامدارین دەبێت باش لە مەبەستەکانی خواو دینەکەمان حالّی بین، ئەم موژدانە بۆ من وتۆی باوەڕدارە بۆ کەسی خواناس وخۆناسە نەوەك بۆ کەسانێك کە دورن لەم ڕێباز وبەرنامەیە.

... پەرچدانەوەی دوژمنان بە خواردنەوەی توڕەییەکەت.

خوای گەورە دەفەرمویێت: ﴿ٱدۡفَعۡ بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُ ٱلسَّيِّئَةَۚ نَحۡنُ أَعۡلَمُ بِمَا يَصِفُونَ﴾ المؤمنون:٩٦.

واتە: (هەولبدە بەچاکترین وجوانترین شێوە پاڵ بەهەڵە ونارێکی ناحەزانەوە بنێیت و خەمت نەبێت ئێمە چاك ئاگادارین لەگوفتار وقسەی نارەوایان)

* کەواتە مامەڵەی جوان لەگەڵ ناحەزانیشا دەبێت مایەی بەدەست هێنانی پلەو پایەی باش بۆ تۆی باوەڕدار، مامەڵەی جوان ئەوەیە توڕەنەبیت وهەڵنەچیت کاتێك شتێك بەرامبەرت دەکەن، ئارامبگریت ودان بەخۆتا بگریت.

سودی سێیەم: یەکێکی تر لەسودەکانی دان بەخۆدا گرتن وهەڵنەچون ئەوەیە، خراپە بگۆڕیت بە چاکە و توڕەبون بە نەرمونیانی وهەڵسوکەوتی خراپ بە مامەڵەی جوان ودروست.

خوای گەورە دەفەرمویێت: ﴿وَلَا تَسْتَوِي ٱلْحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُ ۚ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾ وَمَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ٱلَّذِينَ صَبَرُوا۟ وَمَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴿٣٥﴾﴾ فصلت.

واتە: بێگومان چاکەو خراپە وەکو یەك نین(تۆ ئەی باوەڕدار)بە جوانترین وچاکترین شێوە بەرەنگاری خراپە و نادروستی بکە، ئەو کاتە ئیتر دەبینیت ئەوەی کە لە نێوان تۆ وئەودا دوژمنایەتی وساردیەك هەیە، دەبێتە دۆستێکی دڵسۆز وگیانی بەگیانی، جا کەسیش ناتوانێت بەو ڕەفتارە هەستێت جگە لەوانەی کە ئارامیان گرتوە، هەروەها کەسیش ناتوانێت هەڵوێستی وا بنوێنێت جگە لەکەسێك نەبێت کەخاوەنی بەهرەیەکی گەورەبێت.

ئەگەر بەم چەشنە مامەڵە بکەین لەگەڵ دەوروبەرماندا ئەوا بێگومان تورەبون دروست نابێت کەشێکی ئارام دروست دەبێت لەماڵ ولە دەرەوەی ماڵ وشوێنی کاروکەسابەتماندا، چونکە ئایەتە پیرۆزەکە زۆر بەڕونی دەفەرمویێت تەنها کەسی ئارامگر دەتوانێت ئەو هەڵوێستە جوانە بنوێنێت بەرامبەر بەخەڵکی بەگشتی.

سودی چوارەم: یەکێکی تر لە سودەکانی توڕەنەبون و توڕەیی خواردنەوە ئەوەیە کە هیچ یەکێك لە ئەندامانی لاشەت زیانی تەندروستی پێ ناکەوێت وسەلامەت دەبێت، کە بەڕاستی پارێزگاری لە لەشمان دەکاتو مافی لاشەمان دەدەین وتەندروستیەکی باش بۆخۆمان فەراهەم دەهێنین.

* نوری چاومان پێغەمبەری ئازیز (درودی خوای لەسەربێت) دەفەرموێت: (...فَإِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقّاً وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقّاً وَإِنَّ لِزَوْجِكَ عَلَيْكَ حَقّاً) لەش وجەستەتان مافی هەیە لەسەرتان، چاوتان مافی هەیە لەسەرتان، وە هاوسەر وخانەوادەکەتان مافیان هەیە لەسەرتان.(فەرمودەکە دورودرێژە بەڵام ئێمە مەبەستمان تەنها ئەم چەند وشە بە قەدرەیە)ئازیزان ئەم فەرمایشەی خۆشەویست بۆمان ڕون دەکاتەوە کە پێویستە ئێمە مافی هەمو ئەوانەی مافیان لەسەرمانە بیدەین وپێشێلی نەکەین، بەڕاستی تۆ کاتێك توڕەنابیت ئەوە باش بزانە مافی هەم لەش ولارت هەم خانەوادەکەت داوە.

سودی پێنجەم: کاتێك لە شوێنێکدا یان لە کێشەیەکدا کە ڕوبەڕوت بۆتەوە تۆ توڕەنابیت ئەوە دڵنیابە پەیامداری خۆت گەیاندوە و نمونەیەکی جوانت وێناکردوە بۆ کۆمەڵگا بەگشتی.

سودی شەشەم: سودێکی تری توڕەنەبون ئەوەیە کە تۆ دەبیتە مامۆستا وکەسی بەرامبەر وا لێدەکەیت بەخۆیدا بچێتەوە و فێری ئەو صیفاتە بەرزو جوانە ببێت کە توڕەنەبونە.

سودی حەوتەم: کاتێك تۆ مامەڵەی جوان دەکەیت لەگەڵ هاوسەرو جگەر گۆشەکەتدا و توڕەنابی لە کایەکانی ژیاندا ئەوە دڵیابە کە منداڵەکەشت ئەو وێنە جوانەی تۆ وەردەگرێت وبەو شێوازە مامەڵەدەکات، ئەو دیمەنە جوانەی تۆ لە فکرو ئەندێشەیدا دەچەسپێت، و بەشێوازێکی لەسەرخۆیی مامەڵە دەکات، بەڵام بە پێچەوانەوە ئەگەر من وتۆی باوك ودایك توندو توڕەبین منداڵەکانیشمان وا دەردەچن، لەبەر ئەوە خۆت بپارێزە لەو صیفاتە نەشیاوە هەوڵبدە لەژیانتدا کەسێکی ئەرێنی بیت.

سودی هەشتەم: بە توڕەنەبونت دەبیتە خۆشەویستی خواو پێغەمبەر (درودی خوای لەسەربێت)و خەڵکیش.



وتەی کۆتایی

لەکۆتایی ئەم پەڕاوەدا، ئومێد ئەکەم هەمومان سودمان وەرگرتبێت لەم نامیلکەیە خنجیلانەیە و لەژیانی خۆماندا

پیادەی بکەین وبیگەیەنین بەکەسانی دەوروبەرمان، ئەو کەسانەی کە توڕەن یان زوو هەڵئەچن ئاگادریان بکەینەوە،

لەئایەتەکانی قورئان و فەرمودەکان و زیان و ئاسەواری خراپی توڕەبون ئەگەر هەمومان ئەم ڕاستیانەمان زانی و جێ بە جێمان کرد بەدڵنیاییەوە ماڵەکانمان پڕدەبێت لە ئاسودەیی ژن و پیاو بەیەکدا هەڵناپرژێن لێبوردە دەبن و توڕەیی خۆیان دەخۆنەوە دوکاندار و موشتەری بەهەمان شێوە لەیەك تێدەگەن، هەموو چین و توێژەکان پێویستیان بەکەسی سێیەم نابێت کەبێت ئاشتیان بکاتەوە یان ڕێکیان بخات و ببێتە مامۆستایان، سەرجەم ڕێنماییەکانی ناو ئەم پەرتوکە لەگەڵ زانستی ئەمڕدا نەك هاوتایە بەڵکو لەهەندێك ڕوەوە لەپێش زانستیشەوەیە، خوای گەورە ئەم نامیلکەیە لەمن قبوڵ بکات و بیکاتە توێشو بۆ قیامەتمان ئومێدەوارم توانیبێتم سودێك بگەیەنم بە خوێنەرانی کورد زوبانی باوەڕدار و کتێبخانەی کوردیش، هەر کەم وکوڕی و

ناتەواویەك هەبێت لە منەوەیەو هەرشتێکی باش وچاك و ساغ و دروستی تیا بێت لەخواوەیەو فەزڵی پەروەردگارە.

ئومێد دەکەم سەرجەم خوشك و برایان دوای خوێندنەوەی ئەم پەڕاوە ئەگەر ئەم دیاردەیە هەبێت لە ژیانیاندا نەیهێڵن و بنەبڕییبکەن و کارێك ئەنجام نەدەن خوا توڕەبکەن و شەیتان و شەیتانیەکان دڵخۆش و ڕازی بکەن. وە هەرشتێکیش لە ژیانماندا ڕویدا یەکسەر هەڵنەچین و با ئەوشتە حەق و نا حەقیش بێت، بەهێمنی بپرسین کە چۆن؟ ولەکوێ؟ و بۆچی؟ و کەی؟ ڕویداوە لە دوای ئەم پرسیارانە ئەمجا مرۆڤ جوابی بەرامبەر بداتەوە سەرکەوتو دەبێت، خوای گەورە هەمومان عەفوبکات شەیتانمان لێ دووربخاتەوە بەردەوامیمان پێ ببەخشێ لەسەر ئەم دینە ڕاستەی ...

زۆرسوپاسی هەمو ئەو براوهاوڕێ ئازیزانەم دەکەم کەهاوکارییان کردم بۆ بەچاپ گەیاندنی ئەم بەرهەمە خوا پاداشتیان بداتەوە.ئامین.

وآخر دعوانا أن الحمدلله رب العالمين

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

❊❊❊

سەرچاوەکان

١. قورئانی پیرۆز

٢. فەرموودە شیرینەکانی خۆشەویستمان (درودی خوای لەسەربێت)

٣. تەفسیری ئاسان و ڕۆشن. م.بورهان ئەمین

٤. تەفسیری قورئانی بەرزو بەڕێز. م.علی باپیر ب/٢

٥. تەفسیری المنیر، د.وهبة الزحیلي /ج٢

٦. صحیح المسلم . و. نوری فارس حمە خان

٧. نضرة النعیم ج/١١

٨. إحیاء علوم الدین بەکوردی (ب٥)وەرگێڕانی عبدالکریم فتاح

٩. قورئان و دەروونناسی سەروەر حسن ب/٤

١٠. ئیسلام ونەخۆشی دەرونی (د.أفرام محمد حسن)

١١. چەند نامیلکەو سایتێکی ئینتەرنێت.

بۆسەرنج و پێشنیارەکانتان

ژ.م / ٠٧٥٠١١٧٩٠٤٤

ناوەڕۆك

* توڕەمەبە! چونکە زەرەر مەندی یەکەم خۆتی.

* توڕەمەبە !چونکە هەرچی بکەیت دواتر پەشیمان دەبیتەوە.

* یەکێک لە نەخۆشیە کوشندەکان توڕەبونە.

* توڕەبون ئەو نەخۆشیەیە کە تەنها کەسێک گیرۆدە ناکات، بەڵکو چەندین کەس گیرۆدە دەبن وئازار دەچەژن.

* توڕەبون کلیلی هەموو شەڕێکە.

* بە عەبدوڵای کوڕی موبارەک وترا:جوانی وباشی ئەخلاقمان لە یەک وشەدا بۆ کۆبکەرەوە، فەرموی {واز هێنان لە توڕەبون}



کتێبخانەی گەشەبۆ چاپ و بڵاوکردنەوە

ktebkhaney geshe

٠٧٥٠١٢١٤٧٧٣

نرخ (٢٥٠٠)دینار